# Pro-stress

Door: Gert van Veen

# Inhoudsopgave

# Inleiding

In de afgelopen decennia is het woord: stress, steeds meer een synoniem geworden voor de negatieve effecten van stress. Hierdoor is het gewoon geworden dat veel mensen praten over stress in termen van een ongewenste gast in hun leven, die destructief van aard is. Het lijkt alsof stress stiekem een persoon van achteren besluipt en dan onverwacht toeslaat. Vanaf dat moment is de ongewenste gast moeilijk uit het leven te bannen. In deze benaderingswijze vindt stress haar oorsprong buiten de persoon zelf en is ziekmakend. Het spreekt dan ook bijna vanzelf om stress als een ziekte te gaan bestrijden met als ultieme doel om een stressvrij leven te kunnen leiden. Het vervelende is echter dat op het moment een persoon ook echt stressvrij is, hij is overleden.

Stress is door de jaren heen de dupe geworden van '*bad publicity'* en wordt zelfs in sommige wetenschappelijke literatuur (bewust) eenzijdig belicht. Niet geheel verwonderlijk omdat de positieve effecten van stress minder spectaculair zijn en hier minder aan kan worden verdiend. De negatieve effecten van stress zijn goed voor het in stand houden van een bedrijfstak van counselors, medici, trainers, auteurs, psychologen, psychiaters, adviesbureaus, coaches, testbureaus, wellness cursusleiders, documentairemakers, journalisten, programmamakers enzovoorts, die wereldwijd goed is voor een jaarlijkse omzet van honderden miljoenen euro's. Het vervelende is dat het succes van deze bedrijfstak is gebaseerd op het verspreiden van *slecht nieuws* en zoals ieder roddelblad aantoont: *bad news sells*.

Wil dit zeggen dat de negatieve effecten geen ernstige effecten kan hebben op het welzijn en de gezondheid van mensen? Nee, het is waar dat de negatieve effecten van stress een persoon letterlijk ziek kunnen maken, maar dit is slechts een kant van het verhaal. De andere kant is dat door de positieve effecten van stress een persoon onder andere kan bewegen, ademen, denken en ervaren.

Dit komt omdat stress deel uitmaakt van het stofwisselingsproces van een mens, zoals dit door Hans Seyle (de moderne geestelijke vader van stress) is aangetoond. Het doel van stress is het vrijmaken van energie in het lichaam, zodat de persoon in alle opzichten kan functioneren. Anders gezegd: stress is een noodzakelijk lichamelijk proces om in leven te zijn en te blijven.

Stress is niet positief of negatief. *Stress is*. De intensiteit, de omvang en de manifestatievorm van stress kunnen positieve of negatieve effecten veroorzaken door te weinig of te veel lichaamsenergie aan te maken. Uiteraard heeft ook de wijze hoe een persoon omgaat met de negatieve of de positieve effecten van stress weer invloed op het functioneren en hoelang de onder– of overproductie van lichaamsenergie aanhoudt.

Het goede nieuws is dan ook dat er maar één vorm van stress bestaat die universeel van aard is en bij alle mensen voor komt. Echter zijn de positieve en de negatieve effecten van stress persoonsgebonden binnen de gegeven omstandigheden waarin de persoon functioneert.

In dit boek krijg je niet alleen te maken met een andere kijk op het verschijnsel: stress, maar ook hoe de positieve effecten van stress kunnen worden bevorderd en de negatieve effecten van stress kunnen worden beperkt. Niet aan de hand van ingewikkelde en dure oplossingen of methoden, maar door effectieve praktische oefeningen, opdrachten en het leren van doeltreffende vaardigheden. Aan het einde van het boek wordt aandacht besteedt aan de metafoor: burned out, van de Amerikaan Freudenberger.

In dit boek is ervoor gekozen om zoveel mogelijk vakjargon te vermijden, zodat het gemakkelijker te lezen is zonder hierbij de feiten uit het oog te verliezen.

Gert van Veen

8 maart 2010

# Deel 1: wat is stress & burn out?

# Hoofdstuk 1: Eenvoudig stress

Stress is één van de stofwisselingsprocessen met als doel om energie aan te maken. Deze lichaamsenergie is de brandstof op basis waarvan een persoon kan functioneren.

*Opmerking: de stofwisselingsprocessen omvatten meer dan alleen het aanmaken van lichaamsenergie. Zo worden ook afvalstoffen verwerkt, vetten omgezet in vetzuren, eiwitten afgebroken tot aminozuren, koolhydraten omgezet in glucose, reserves aangemaakt en gebruikt, teveel aan bouwstoffen vernietigd en energie gebruikt voor alle biologische processen in het lichaam. De specialiteit van stress is echter het aanmaken van lichaamsenergie.*

Stress is een complex stofwisselingsproces waarbij onder andere suikers en koolhydraten worden vrijgegeven, die door de skeletspieren in het lichaam worden verbrand. Het gevolg van deze verbranding is dat er *energie* vrijkomt. De verbranding van suikers in de skeletspieren, gebeurt door tracties. Hierbij spannen de spiervezels aan, om vervolgens weer te ontspannen. De mate van calcium speelt een cruciale rol bij het omzetten van suikers (glucose) naar lichaamsenergie.

*Opmerking: de ontdekking van de invloed van calcium bij het genereren van energie in het menselijk lichaam is in 1992 gedaan door de nobel prijswinnaars Fisher en Krebs.*

## 1.1. Waar heb je stress voor nodig?

De energie die wordt aangemaakt wordt door het lichaam gebruikt om op ieder niveau te kunnen functioneren. Zo maakt stress het onder andere mogelijk om:

- Te lopen, te zitten en te gaan liggen.
- Een voorwerp vast te pakken of los te laten.
- Te denken, te begrijpen, te lezen, te ervaren.
- Te handelen en het laten bewegen van lichaamsdelen.
- Te lezen, te zingen, te dansen, te eten en te drinken.
- Waar te kunnen nemen en te kunnen reageren op gebeurtenissen.

Anders gezegd: stress stelt het lichaam in staat om de (on-)bewuste opdrachten van de hersenen en het zenuwstelsel om te zetten in een actieve handeling of beweging. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het ademhalen, de bloedsomloop, de spijsvertering, het transpireren, het bewegingsapparaat, het aansturen van de zintuigen en natuurlijk het functioneren van de hersenen zelf. Hans Selye omschreef stress dan ook als *een non-specifiek proces dat een antwoord is op iedere beroep dat op het lichaam wordt gedaan, ongeacht of dit somatisch of psychisch van aard is.*

Het non-specifieke van stress is dat het niet gekoppeld is aan één orgaan, lichaamsdeel of proces. Stress levert de energie voor het hele lichaam.

## 1.2. Is stress positief of negatief?

Stress is een natuurlijk lichamelijk proces, dat niet positief of negatief is. *Het is*. Echter kan de mate, de intensiteit en de omvang van stress een positief of een negatief effect hebben op het functioneren van een persoon.

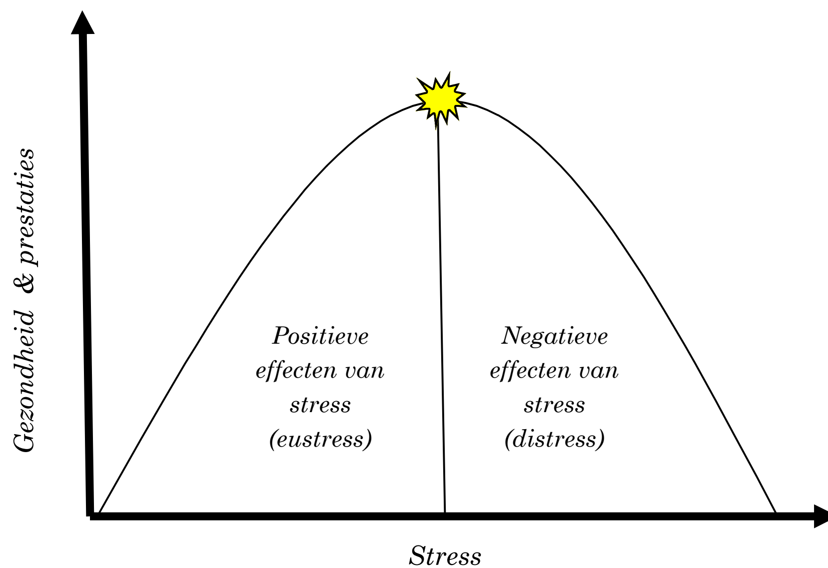
Als een persoon niet dat kan doen wat hij wil doen en/of wat redelijkerwijs van hem mag worden verwacht, dan wordt de persoon belemmerd, beperkt, geblokkeerd of begrenst in zijn functioneren. Een automatisch gevolg is dat de persoon te weinig of teveel energie aanmaakt. In dat geval heeft de mate, de intensiteit en/of de omvang van de stress een negatief effect op de persoon. Waarom? Omdat de persoon niet langer kan functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht.

Als een persoon wel kan functioneren op basis van redelijke verwachtingen van zichzelf en/of anderen, dan heeft stress een positief effect op de persoon. In dit geval zal de stress stimulerend, prikkelend, motiverend en uitdagend werken. Het effect van stress kan door de persoon worden geregistreerd, als hij over de kwaliteit beschikt om zijn lichaam te scannen en als hij over voldoende kennis beschikt om de effecten van stress als zodanig te herkennen.

Een experiment maakt het verschil tussen het positieve en negatieve effect van stress meteen duidelijk. Het experiment:

1. Ga op één been staan.
2. Zorg ervoor dat het andere been minimaal 30 centimeter boven de grond zweeft. Je mag geen ondersteuning zoeken bij een stoel, een andere persoon of een muur.
3. Registreer wat er in de komende minuten met je gebeurt.
4. Evaluatie: heb je de overgang tussen de positieve effecten en de negatieve effecten van stress ervaren? In het begin heb je kunnen merken dat er extra energie wordt aangemaakt om te kunnen blijven staan op één been. Zodra je echter langer blijft staan dan begint het ongemakkelijk en zelfs pijnlijk te worden. De negatieve effecten van stress zijn dan actief.

Het experiment laat op eenvoudige wijze zien dat het positieve of negatieve effect zich niet alleen beperkt tot het lichamelijke niveau, maar dat het ook effect heeft op het psychische en het handelende niveau (functioneren).




## *Toelichting:*

In de tekening wordt het resultaat van het experiment goed weergegeven. In eerste instantie heeft de persoon te maken met de positieve effecten van stress. Bij de ster in de tekening levert de persoon de maximale prestaties met gebruikmaking van de maximale hoeveelheid stress (energie) die hij kan verwerken. De ster markeert tevens het omslagpunt omdat de persoon niet meer kan leveren dan hij op dat punt doet en als hij doorzet dan krijgt hij te maken met de negatieve effecten van stress. Hierdoor komt zijn gezondheid onder druk te staan in de zin dat hij lichamelijke en/of psychische schade oploopt (die niet blijvend hoeven te zijn). Hans Selye omschreef de positieve effecten van stress met de term: eustress. 'Eu' is het Griekse woord voor: goed. Voor de negatieve effecten van stress gebruikte hij de term: distress.  Dit is het Engelse woord voor: uitputting.

*De tekening is gebaseerd op een grafiek uit het boek: 'Treatment of Human stress', geschreven door George S. Everly en Jeffrey M. Lating.*

Het positieve effect van stress maakt het mogelijk om je goed te voelen en te denken dat je 'bergen kunt verzetten'. Het negatieve effect van stress kan ervoor zorgen dat je gefrustreerd, angstig of zelfs agressief en lichamelijk ziek wordt.

Welke gevolgen een positief of een negatief effect uiteindelijk heeft, is afhankelijk van *de tijdsduur*, *de frequentie* en *de intensiteit* van de ervaren stress.

*Opmerking: natuurlijk speelt de kwaliteit en de conditie van het lichaam ook een essentiële rol in de wijze hoe dat de persoon de ervaren stress weet te reguleren.*




# *Is sporten gezond?*

In de afgelopen jaren zijn er steeds meer geluiden te horen dat bewegen gezonder is dan intensief sporten. Als je topsporters ooit aan het werk hebt gezien, dan verkeren zij doorgaans bij de startlijn in een topconditie. Bij de finishlijn van bijvoorbeeld het wielrennen of de marathon is het een ander verhaal. Misschien heb je het ooit wel eens gezien: totaal uitgeput. De televisiepresentator vindt het prachtig omdat *'deze mannen en vrouwen alles hebben gegeven'.* Overgeven, in elkaar zakken van oververmoeidheid, verzuurde spieren en overal een stekende pijn. Zelfs het denkvermogen lijdt er tijdelijk onder. De herstelperiode van het lichaam kan uren tot dagen duren. Gelukkig maar dat de topsporters over een dergelijke goede conditie beschikken, omdat zij anders misschien ter plekke dood neer zouden vallen.

Topsport en het regelmatig beoefenen van lichamelijk intensieve sporten is echter niet gezond voor het lichaam. De topsporter traint zijn lichaam om tijdens wedstrijden tot het uiterste te gaan. Anders gezegd: de topsporter traint hoe om te gaan met de distress (de uitputting) van het lichaam. De gevolgen zijn ook duidelijk: topsporters hebben vaker blessures en op een latere leeftijd eerder een 'uitgeput' lichaam met chronische aandoeningen, dan mensen die bewegen zonder hun lichaam en geest met een zekere regelmaat over te belasten.

Zo heeft bijvoorbeeld het Astmafonds in 2008 een onderzoek gepresenteerd naar Olympische topsporters die in een periode van 20 jaar zijn onderzocht. Hieruit kwam naar voren dat in het bijzonder de sporters van duursporten, zoals hardlopen, wielrennen en zwemmen, een meer dan verhoogd risico hebben om astma te krijgen.

> *"Een hardloper haalt 30 keer per minuut adem: dat is twee keer zoveel als normaal. De longen moeten daar hard voor werken. Topsporters trainen vele uren per dag en soms wel 7 dagen per week. Dit is een aanslag op hun longen. Doordat zij veel vaker ademhalen, koelen hun longen af en verliezen zij vocht. Hun longen raken geïrriteerd en ontstoken. Het gevolg is astma.*
>
> *De omgeving waarin sommige topsporters hun prestatie moeten leveren maakt het nog erger. Zwemmers hebben last van chloor, schaatsers van koude, droge lucht en wielrenners van verontreinigde lucht. Dat maakt de longen nog kwetsbaarder.*




*Topsporters herkennen hun klachten vaak niet als astma. Ze denken dat het normaal is om kortademig te worden als ze tot het uiterste gaan. Of dat het normaal is dat ze moeten hoesten als ze het zwembad binnen komen. Ze krijgen daarom ook geen behandeling voor hun astma. Terwijl een goede behandeling hun sportprestaties zou kunnen verbeteren".*

*Bron: Astma fonds*

Enkele cijfers:

1. Het totaal aantal sportblessures wordt door het RIVM in 2007 geschat op 3,5 miljoen.
2. Volgens het RIVM hebben in 2007 1,4 miljoen sporters zich onder doktersbehandeling moet laten stellen. Hierbij geldt dat de helft ongeveer door een huisarts is behandeld en de andere helft door een specialist, een fysiotherapeut, een sportarts of te maken kreeg met een ziekenhuisopname.
3. De kostprijs die door de sportblessures (in)direct worden veroorzaakt, bedragen per jaar ongeveer 590 miljoen euro. Bovendien worden er maar liefst 1,7 miljoen werkdagen verzuimd door sportblessures.
4. Noorse onderzoekers (Sundgot-Borgen en Klungland 2002) hebben aangetoond dat 20% van de vrouwelijke topsporters te maken krijgt met een eetstoornis t.o.v. 9% van een controlegroep. Bij de mannelijke topsporters ontwikkelt 8% een eetstoornis t.o.v. 0,5% van een controlegroep.
5. Een ander onderzoek heeft aangetoond dat heupartrose wordt veroorzaakt door overgewicht, zwaar fysiek werk en topsport.
6. Nederlandse cardiologen wijzen al jaren op het gevaar van hartproblemen bij topsporters en willen dat de topsporters regelmatig worden gekeurd om zo vroegtijdig hartproblemen op te sporen.
7. Het Rathenau instituut waarschuwt voor de gevaren van de medicalisering van de topsport. Fysieke topsporters krijgen te maken met vele medische deskundigen die niet alleen proberen om de prestaties te verbeteren, maar ook om pijnen en andere ongemakken beheersbaar te houden.




Het advies van de overheid om meer te bewegen en (niet te fanatiek) te sporten is een juiste, omdat hierdoor een persoon meer te maken krijgt met de positieve effecten van stress, bijvoorbeeld: een verhoogde weerstand, minder last op chronische ziekten en de persoon is fitter en kan gemakkelijker zijn lichaam bewegen.

De ouderwetse wijsheid: “Daar waar *te* voor staat is *te veel* van het goede”, gaat nog steeds op. Te weinig bewegen is minstens even slecht als te veel en te langdurig het lichaam belasten. Het gaat er om een balans te vinden waarbij een persoon gebruik weet te maken van positieve effecten van stress (eustress) en op tijd stopt voordat er schade ontstaat door de negatieve effecten van stress (distress).

Gezond is niet altijd dat wat gezond lijkt. Als één doelgroep dit bewijst dan zijn het wel de topsporters die het uiterste van hun lichaam vragen.

# 1.3. Wat activeert stress?

Er dient een *aanleiding* te zijn voor het lichaam om energie aan te gaan maken. Als de aanleiding ontbreekt, bijvoorbeeld in een stressarme omgeving zoals in een ziekenhuis, zal het lichaam een lage energieproductie kennen. Een lage energieproductie over een langere tijd heeft dan ook direct een neerslag op de kwaliteit van de spieren, die wat betreft de omvang en de capaciteit zullen gaan inboeten. Een persoon zal op zo'n moment minder goed functioneren. Het kan echter ook gebeuren dat de persoon overprikkelt raakt en het lichaam overgaat tot een hogere energieproductie, bijvoorbeeld tijdens een conflict op het werk.

De aanleiding om over te gaan tot het produceren van energie, wordt *een stressor* genoemd. Met andere woorden: *de veroorzaker van de ervaren stress*. Een stressor kan zowel haar oorsprong vinden *buiten* als *in* de persoon zelf, maar in de meeste gevallen zal er sprake zijn van een combinatie van die twee. Zo kan, bijvoorbeeld, een collega voorbij komen lopen met een broodje kroket. Je begint een boterham te eten, maar legt hem weg omdat de geur van de kroket te verleidelijk is. Je wilt ook een broodje kroket bestellen.

De aanleiding om energie te gaan aanmaken betekent dat er tenminste één reden moet zijn om dit te gaan doen. Bij stressoren die hun oorsprong in de persoon vinden, gaat het hier meestal om:

1. Het willen bevredigen van één of meerdere primaire en secundaire behoeften.
2. Het beschermen van het lichaam en/of de psyche.
3. Een verstoring van de lichamelijke balans, bijvoorbeeld door een afname in de weerstand of een ziekte.
4. Het willen uitoefenen van macht over zichzelf, anderen of situaties.

Bij de stressoren die hun oorsprong buiten de persoon vinden, draait het in de regel om:

1. Het willen uitoefenen van macht over de persoon.
2. Het bij de persoon nabij willen komen op basis van de behoeften aan liefde en genegenheid.
3. Het aangaan van een (machts-)strijd, conflict of gevecht met de persoon.
4. Het negeren van de persoon.

De stressoren veroorzaken een (psychische) druk, die de persoon probeert te verleiden om op een bepaalde wijze te gaan handelen. De invloed die de persoon probeert uit te oefenen op de (psychische) druk, wordt ook wel: interne of externe controle genoemd. Bij de interne controle richt de persoon zijn aandacht op de psychische druk die zijn oorsprong in de persoon vindt, terwijl bij externe controle de persoon invloed probeert uit te oefenen op de druk die van buitenaf komt.

Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan meningen van derden, televisieprogramma's, kranten, boeken, internet, contact met vrienden, familieleden, collega's of een partner.

De interne en de externe controle zijn bij de persoon belangrijke instrumenten om te voorkomen dat hij te veel of juist te weinig energie aanmaakt die hij voor het functioneren nodig heeft. Hierbij geldt de stelregel dat als de persoon over een langere periode te maken krijgt met te veel of te weinig lichaamsenergie, dit fysieke en/of psychische schade veroorzaakt.

## 1.4. Wat gebeurt er in het lichaam?

Als een persoon stress ervaart dan vinden er diverse lichamelijke acties plaats. Het is belangrijk om te begrijpen dat de lichamelijke reacties onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. De mate waarin de lichamelijke reacties zich manifesteren is afhankelijk van de stressoren en de (psychische) druk die hierdoor wordt opgeroepen. Zo is bijvoorbeeld voor het optillen van een kopje koffie weinig energie nodig en kunnen de lichamelijke reacties dus beperkt blijven.

Het meest opvallendst manifesteren de lichamelijke reacties zich in het geval van een negatief effect. Eén of meerdere stressoren veroorzaken een vorm van druk, die om acuut handelen van de persoon vraagt. Het zenuwstelsel geeft de opdracht aan diverse klieren om onder andere adrenaline en cortisol vrij te geven. Het lichaam wordt hierdoor geactiveerd. Zo gaat het hart sneller kloppen, verandert het spijsverteringsproces en stijgt het glucoseniveau in het bloed.

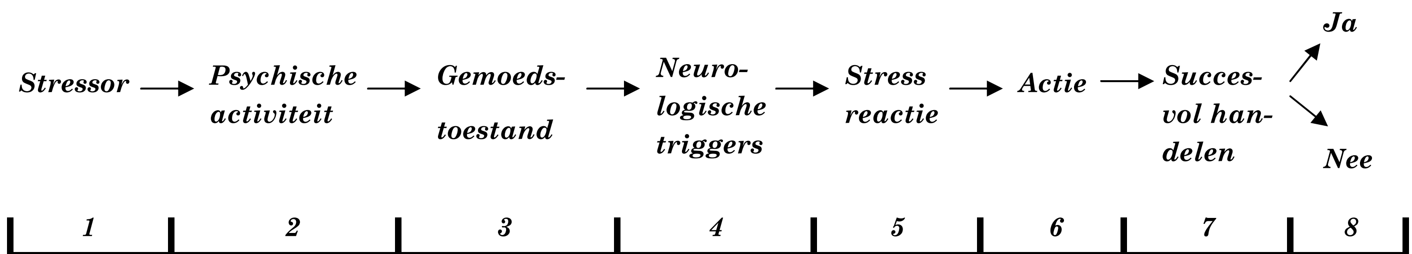
De spieren spannen aan en ontspannen waardoor er onder andere glucose en koolhydraten worden verbrand. Hierdoor komt er energie vrij en stijgt de lichaamstemperatuur. Echter als de spieren een te lange tijd blijven samentrekken, kan de persoon psychosomatische klachten krijgen, zoals: hoofdpijnen, migraine, harde en pijnlijke spieren, peesontstekingen en dergelijke. Bovendien wordt de ademhaling sneller en gaat hoger in de borstkas zitten. Hierdoor ontstaat er een kans dat de persoon gaat hyperventileren.

Het cardiovasculair systeem (hart- en bloedvaten) worden geactiveerd, zeker als er sprake is van een acute stressreactie. De hartslag zal gaan versnellen, waardoor er meer bloed in een kortere tijd door het lichaam wordt gepompt. Hierdoor worden gemakkelijk de hormonen adrenaline en cortisol, als ook glucose en koolhydraten verspreid. Het frequent blootgesteld worden aan een acute stressreactie kan problemen gaan veroorzaken aan het hart en de bloedvaten.

De stresshormonen (o.a. adrenaline en cortisol) zorgen ervoor dat de lever meer suikers vrijgeeft aan het bloed. De spijsvertering in de darmen gaat of sneller of juist langzamer werken, waardoor de persoon te maken kan krijgen met diarree of obstipatie. De persoon kan hierdoor 'vlinders' in zijn buik gaan ervaren, soms gepaard gaande met pijn, misselijkheid en/of brandend maagzuur.

Als een man vaker last heeft van de negatieve effecten van stress, dan heeft dit ook een effect op de potentie en de kwaliteit van de spermacellen. Bij vrouwen kunnen de negatieve effecten van stress de menstruatiecyclus ontregelen en kan de seksuele lust afnemen.

Als de behoefte is bevredigd en/of de dreiging is afgenomen, treedt er een rustsituatie op in het lichaam en de psyche waarbij de waarden zich herstellen.




## *Toelichting*

1 = *Stressor:* er ontstaat een aanleiding om energie aan te gaan maken. De stressor kan zijn oorsprong vinden in of buiten de persoon.

2 = *Psychische activiteit:* door de stressor ontstaat er (psychische) druk om op een bepaalde wijze in beweging te komen. De stressor wordt op waarde geschat. M.a.w.: hoe belangrijk is de stressor om gehoor aan te geven.

3 = *Gemoedstoestand:* de (psychische) druk veroorzaakt opwinding in de vorm van onder andere onrust, onbehagen en spanning.

4 = *Neurologische triggers:* de (psychische) druk en de gemoedstoestand activeren neurologische triggers waardoor de stresshormonen door verschillende klieren, waaronder de hypothalamus en de bijnierschors, worden vrijgegeven.

5 = *Stress reacties:* er ontstaan lichamelijke en psychische stressreacties, zoals bijvoorbeeld een verhoogde hartslag en versnelde ademhaling. Bovendien wordt er lichaamsenergie vrijgemaakt.

6 = *Actie:* de persoon komt letterlijk in beweging door te gaan handelen. Hiervoor maakt de persoon gebruik van de vrijgekomen energie met als doel om de invloed van de stressor te verminderen of op te heffen.

7 = *Succesvol handelen:* is de persoon succesvol geweest in zijn handelswijze om de invloed van de stressor te verminderen of op te heffen?

8 = *Ja of nee:* Als de persoon succesvol is geweest, dan zullen de lichaamswaarden zich herstellen (of zo goed mogelijk herstellen als er sprake is van ziekte of een blijvende beschadiging). Als de handelswijze niet succesvol is geweest, dan zal dit aanleiding zijn voor een nieuwe psychische activiteit.

## 1.5. Hoe oud is stress?

Stress bij de mens is letterlijk net zo oud als de mens zelf is, omdat het onderdeel uitmaakt van de stofwisselingsprocessen. In de klassieke literatuur worden al stressklachten beschreven. Zo word bijvoorbeeld in het epische gedicht de Ilias van Homerus de negatieve effecten van stress bij Achilles beschreven na de onfortuinlijke dood van Patroclus.

Het woord: stress, komt in 1303 voor het eerst voor in de Engelse taal. Het betekende destijds: druk, last, tegenspoed en kracht. Pas in 1896 werd het woord: stress in de Engelse taal figuurlijk gebruikt om aan te geven dat er psychische druk op een persoon werd uitgeoefend.

De Canadees Hans Selye (1907 – 1982) heeft in het jaar 1937 het woord: stress, als een medische term geïntroduceerd. Hierbij heeft Selye steeds benadrukt dat stress geen ziekte is of een op zich zelf staand non-specifiek proces.

Het woord: stress, komt sinds 1950 pas in het Nederlands voor. Sindsdien heeft het woord vele betekenissen gekregen en is het ook slachtoffer geworden van begripsvervuiling. Zo is stress bijvoorbeeld een synoniem geworden voor de negatieve effecten van stress.

## 1.6. Het belang van stress?

Stress kan niet worden opgelost, omdat het van essentieel belang is om te kunnen functioneren. Als er geen stress meer is, is er ook geen leven meer. De positieve effecten van stress zijn belangrijk omdat dit bijdraagt tot het doelgericht functioneren en de mate van succesvolheid van een persoon. Het kan zinvol zijn om de randvoorwaarden te bevorderen waardoor de persoon vaker te maken krijgt met de positieve effecten van stress. De randvoorwaarden die kunnen worden bevorderd zijn onder andere:

1. *De lichamelijke gesteldheid:* de gezondheid, de kwaliteit en de belastbaarheid van het lichaam.
2. *Voeding:* de kwaliteit, de kwantiteit, de aard en de frequentie van etenswaar.
3. *Beweging:* de kwaliteit en het oefenen van het bewegingsapparaat.
4. *Gedrag:* het ontwikkelen van constructieve gedragingen en omgangsvormen.

Ook de negatieve effecten van stress kunnen een positieve uitwerking op de persoon hebben. Als bijvoorbeeld een bokser aan het verliezen is, gaat hij meer pijn ervaren, harder bloeden en duurt het langer voordat de wonden genezen. Het doel hiervan is om de persoon te beschermen, zodat hij zich een volgende keer nog wel een keer bedenkt om lijf en leden opnieuw in gevaar te brengen. Als de negatieve effecten dominant zijn en ervoor zorgen dat de persoon niet langer functioneert zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht over een langere periode, dan is het belangrijk om de gevolgen van de negatieve effecten aan te pakken en tegelijkertijd de randvoorwaarden te veranderen zodat de negatieve effecten minder vaak optreden.




## *Meer negatieve effecten van stress in de oudheid?*

De afgelopen jaren hebben wetenschappers onder andere Egyptische en Peruaanse mummies onderzocht naar mogelijke ziekten en de negatieve effecten van stress. De uitkomsten zijn opzienbarend te noemen. Bij het onderzoek van de Peruaanse mummies is onder andere in de haren gezocht naar het stresshormoon cortisol. Hieruit is gebleken dat het niveau van cortisol vele malen hoger is dan bij de moderne mens. Wat zoveel wil zeggen dat de oude Peruanen langdurig en intensief aan de negatieve effecten van stress zijn blootgesteld geweest.



Een Peruaanse mummie.

Foto: Thomas Quine

Website: www.heritage-key.com

Een CT-scan onderzoek bij Egyptische mummies laat zien dat de helft last had van atheromatose, oftewel: aderverkalking. Dit zowel bij mannen als bij vrouwen. Het gevolg van aderverkalking is dat een persoon te maken kan krijgen met hersenberoerten, hartinfarcten of zelfs een hartstilstand. Eén van de voornaamste redenen voor atheromatose is dat de oude Egyptenaren over een langere periode intensief te maken hebben gehad met de negatieve effecten van stress.

Uit middeleeuwse publicaties van onder andere Trotula van de Salerno universiteit (11e eeuw) is bekend dat doctoren al wisten dat het beter was om de negatieve effecten van stress te voorkomen dan te genezen. Trotula en andere artsen adviseerden hun patiënten om gezond te eten, per dag voldoende te bewegen en er een gezonde levenshouding op na te houden. Niet veel anders dan wat artsen vandaag de dag nog steeds aanraden om te doen.

Ook antropologische onderzoeken bij inheemse stammen hebben in de afgelopen decennia aangetoond dat ook zij te maken hebben met de negatieve effecten van stress en hierdoor chronische ziekten ontwikkelden.

Het is dus niet alleen een algemeen misverstand dat stress een ziekte is, maar ook dat het pas de laatste honderd jaar voorkomt bij mensen uit de Westerse wereld. *Stress is een universeel stofwisselingsproces, dat al vanaf de eerste mens gezorgd heeft voor positieve en negatieve effecten.*

## 1.8. Is stress persoonsgebonden?

Stress is persoonsgebonden en de manifestatievorm (de duur, de intensiteit, de uitdrukkingsvorm en de frequentie) is afhankelijk van de kwaliteit van het lichaam. Als een persoon bijvoorbeeld over een lage weerstand beschikt, zal hij gevoeliger zijn voor de negatieve effecten van stress dan een persoon die een hoge weerstand bezit. Dit betekent niet dat iemand die lichamelijk en geestelijk gezond is minder vatbaar is voor de effecten van stress. Het betekent wel dat iemand die gezond is, zich sneller kan herstellen en de schade aan lichaam en geest (in de regel) beperkt blijft. De ervaring van stress en de effecten van stress zijn ook persoonsgebonden op basis van:

- Eerdere opgedane ervaringen.
- De gevolgen van negatieve en positieve effecten van stress door de jaren heen.
- De educatie van hoe om te gaan met stress, stressoren en de effecten van stress.
- De persoonlijke waarde en de functie van de effecten van stress.
- Stress heeft een effect op het functioneren, ook dit is persoonsgebonden. Door het al dan niet functioneren, kan de omgeving van de persoon merken dat de effecten van stress actief zijn. Dit gedrag kan anderen gewenst of ongewenst beïnvloeden. Ook dit is persoonsgebonden.

## 1.9. Wat zijn de gewenste positieve effecten van stress?

De positieve effecten van stress maken het een persoon mogelijk om doelgericht en succesvol te handelen. Vanuit de positieve effecten van stress gaat een stimulerende werking om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Enkele positieve effecten van stress:

- Het op een constructieve wijze functioneren.
- Het realiseren van doelen.
- Psychische stilte in plaats van psychisch lawaai.
- Minder gevoelig voor ziekten en een sneller herstel.
- Het kunnen genieten van behaalde successen.
- Het bevorderen van de creativiteit en de ontwikkeling van de persoonlijke groei.
- Het actief leren, waarbij geldt dat leren is: ‘Kennis verwerven en vervolgens ervaringen op doen met de kennis, om op basis hiervan veranderend of nieuw gedrag te ontwikkelen’.
- Het bevorderen van de nieuwsgierigheid en de leergierigheid.
- Het bevorderen van assertief handelen.
- Het bevorderen van (des)kundigheid.

- Het ontwikkelen van lef en moed om uitdagingen aan te gaan.
- Het sociale gedrag wordt bevorderd, waardoor de omgang met anderen gemakkelijker wordt.
- Een vermindering van het aantal interpersoonlijke conflicten, ruzies en machtstrijden.
- Een toename van de eigenwaarde.
- Het kunnen bevredigen van de behoeften.

# 1.10. Wat zijn de ongewenste effecten van stress?

De negatieve effecten van stress veroorzaken vaker een inefficiënte en chaotische manier van handelen, die doorgaans onsuccesvol is en op een of andere wijze schade berokkend aan het lichaam, de psyche, het functioneren en/of de (sociale) omgeving.

## 1.10.1. Enkele negatieve effecten van stress op het lichaam

Immuunsysteem (hele lichaam): verminderde weerstand, een trager herstel bij ziekte en verwondingen.

Hersenen en zenuwstelsel: hoofdpijnen, terneergeslagenheid, vermoeidheid, futloos, boosheid, geïrriteerdheid, meer of minder eetlust, concentratieproblemen, geheugenproblemen, slaapproblemen, angsten en psychische problemen.

Hoofd en nek: duizeligheid, problemen met kijken, stijve nek, nekpijnen en schouderpijnen, droge mond.

Cardiovasculair systeem: snelle hartslag, hoge bloeddruk, verhoogd risico op een hart aanval en toename van cholesterol.

Interne organen: de interne organen gaan minder effectief werken.

Spieren en gewrichten: spierpijn en aanhoudende spierspanning (in het bijzonder in de nek, de schouders en de rug), een verhoogd risico op ontstekingen aan pezen en het broos worden van botten.

Handen en armen: last krijgen van gewrichtspijnen aan ellebogen, polsen en handen. Gevoel alsof er naalden in de handen en voeten worden gestoken. Vochtige handen.

De huid: eczeem, acne en andere huidproblemen.

Buik en alvleesklier: misselijkheid, buikpijnen, brandend maagzuur, overgeven, diarree, obstipatie, toename in gewicht, spijsverteringsproblemen, kans op suikerziekte.

De rug: pijn tussen de schouderbladen, gewrichtspijnen en last van de ruggengraat.

Geslachtsorganen: lagere potentie, minder spermacellen, verminderd seksueel verlangen, een onregelmatige menstruatiecyclus, pijnlijke menstruatie.

Benen: spierpijnen in de bovenbenen en de onderbenen. Gewrichtspijnen aan de knieën en de enkels. Krampen in de spieren.

Voeten: zweetvoeten, een brandende gevoel onder de voetzolen, voetpijnen, een gevoel van dofheid aan de voeten.

Hele lichaam: vermoeidheid en het moeilijk kunnen revitaliseren.

## 1.10.2. Enkele negatieve effecten van stress op de psyche

Agressie: agressie is één van de basisemoties van een persoon. Er ontstaan diverse vormen van agressie als de intensiteit, de omvang en de manifestatiewijze van de basisemotie verandert. De persoon krijgt dan te maken met geprikkeldheid, irritatie, frustratie, boosheid, kwaadheid of woestheid. Iedere vorm van agressie telt als een *verhitter*. Anders gezegd: agressie stimuleert om tot handelen over te gaan. Het gevolg is dat al bij de minste geprikkeldheid de hersenen de opdracht wordt gegeven voor het vrijgeven van adrenaline en cortisol. Deze energie is nodig voor bijvoorbeeld het optillen van een kopje koffie. De persoon krijgt te maken met de negatieve vormen van stress als het agressieniveau van de persoon niet aansluit bij de gegeven omstandigheden of de situatie, voorbeeld: de persoon slaagt er niet in om een sardineblikje met tomatensaus te openen. Binnen de kortste keren gooit hij het blikje in de vuilnisbak. Agressie heeft meerdere ongewenste effecten op de psyche, maar misschien wel de belangrijkste is dat een persoon minder in staat is om op een geduldige en logische manier na te denken.

Angst: angst is een andere basisemotie van een persoon. Er ontstaan diverse vormen van angst als de intensiteit, de omvang en de manifestatiewijze van de basisemotie verandert. Iedere vorm van angst telt als een *passiefmaker*. Met andere woorden: angst stimuleert om te stoppen met handelen. Het gevolg is dat de hersenen de opdracht geven om noradrenaline vrij te geven. Noradrenaline is als het ware het tegengif van de adrenaline. Het maakt je passief. Het doel is om ervoor te zorgen dat een persoon niet door het lint gaat en de agressie niet de vrije loop neemt. Angst heeft eveneens meerdere ongewenste effecten op de psyche, bijvoorbeeld dat de persoon psychische lawaai gaat creëren en hierdoor letterlijk moeilijk uit de bank kan komen.

Concentratiestoornis: concentreren is de vaardigheid om de aandacht op één onderwerp of object te richten en hier ook de aandacht op te houden. Als de persoon te maken heeft met de negatieve effecten van stress dan is hij moeilijk of niet in staat om zijn aandacht een langere tijd op één onderwerp of object te richten.

Vergeetachtigheid: door de negatieve effecten van stress creëert de persoon psychisch lawaai in zijn hoofd. Hierdoor komen de psychische processen onder druk te staan. Zo ook het onthouden. Door de negatieve effecten van stress wordt een persoon vergeetachtig. Dit wordt ook wel: het ruitenwisser effect, genoemd. De persoon is ineens 'leeg' en is nauwelijks in staat om basale kennis op te noemen.

Weinig zelfrespect: door de negatieve effecten van stress gaat de persoon zichzelf lager waarderen, omdat hij onvoldoende in staat is om te functioneren zoals hij dit wil of redelijkerwijs van hem mag worden verwacht. Hierdoor neemt het zelfrespect af.

Hulpeloosheid: als de persoon niet langer kan functioneren zoals hij dit wil, dan heeft hij te maken met een vorm van onvermogen (een blokkade, een belemmering, een beperking of een grens). De persoon weet niet hoe hij de vorm van onvermogen kan overwinnen, zodat hij weer kan functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht. Hij moet de hulp inroepen van anderen die hem helpen met het overwinnen van de vorm van onvermogen.

Machteloosheid: een ander negatief effect op de psyche van een persoon is dat hij niet in staat is om een positieve invloed uit te oefenen op het functioneren. Zo is de persoon bijvoorbeeld het besef van tijd en ruimte kwijt. De persoon kan ook het idee hebben dat hij overal nog controle over heeft, terwijl hij nauwelijks of niet in beweging kan komen.

Besluiteloosheid: de persoon is minder goed in staat om een besluit te nemen als hij te maken heeft met de negatieve effecten van stress. De persoon heeft de neiging om meer te gaan twijfelen en richt zijn aandacht veel meer op de mogelijke consequenties van een keuze, dan op het maken van de keuze zelf.

Geestelijke vermoeidheid: het psychische lawaai kost de persoon veel energie zonder dat het ergens constructief naar toe leid. Kenmerkend voor het psychische lawaai is dat de persoon in gedachten vooral aan de slag gaat met 'dat wat niet is'. Dit zijn onderwerpen die niets te maken hebben met de gebeurende werkelijkheid en de gegeven omstandigheden. De persoon probeert door het psychische lawaai zoveel mogelijk schade te beperken, door alles 'goed door te denken'. Het resultaat is echter dat de persoon, met de beste bedoelingen, juist schade veroorzaakt of vergroot. Omdat hij niet adequaat reageert op 'dat wat is', oftewel: de 'hier-en -nu'-situatie.

Verminderde creativiteit: de negatieve effecten van stress zorgen er ook voor dat de persoon minder of niet langer creatieve oplossingen kan bedenken of met een nieuw idee op de proppen komt. De persoon wordt hierdoor letterlijk minder intelligent en heeft het moeilijk met het oplossen van problemen of besluiten hoe te handelen binnen een specifieke situatie.

Vijandigheid: een bijzondere vervelend effect is dat de persoon al snel in 'kampen' gaat denken, bijvoorbeeld: 'Je bent voor of tegen mij'. Voornamelijk omdat de persoon de controle kwijt is over de situatie, de gegeven omstandigheden en zijn functioneren, heeft hij de neiging om iemand of iets hiervoor verantwoordelijk te maken. Beter gezegd: een ander de schuld in de schoenen te schuiven. Door het vijanddenken hoopt de persoon eveneens schade te beperken.

Harde of zachte verslaving: de negatieve effecten van stress zorgen er voor dat de persoon gevoeliger wordt voor verslavingen. Een harde verslaving heeft betrekking op het toedienen van een substantie aan het lichaam, terwijl een zachte verslaving betrekking heeft op het verrichten van onwenselijke gedragingen.




# *Risico fobie*

Het verschijnsel: risico fobie, is sinds de aanslagen op de Twin Towers in New York (2001) steeds meer voor veel West-Europeanen en Noord Amerikanen een gemeengoed geworden. Het houdt in dat mensen het idee hebben dat het leven in de afgelopen jaren veel onzekerder is geworden en dat hierdoor de druk op de mensen enorm is toegenomen. Het idee van onveiligheid is alleen maar gevoed tot een niveau waarop irrationele angsten ontstaan over hoe weinig zekerheid een mens in het leven heeft. Hierdoor is er internationaal een trend ontstaan om zoveel mogelijk een samenleving te creeren met '0% risico'. Anders gezegd: gevaren dienen beperkt te worden en het lopen van risico's wordt afgeraden.

Dit is een opmerkelijk verschijnsel omdat de gemiddelde West-Europeaan gezonder is dan zijn voorouders, langer leeft en minder kans heeft om het slachtoffer te zijn van geweldsdelicten. De cijfers maken dit al snel duidelijk, voorbeelden:

- Het aantal mensen dat nu en 125 jaar geleden overlijdt aan een infectieziekte verhoudt zich van 1 nu tot 150 toen.
- Het aantal mensen dat nu en in de 16e eeuw werd vermoord verhoudt zich van 1 nu tot 10 toen.
- Het aantal verkeersslachtoffers is in het jaar 2007 maar liefst 66% lager dan in 1970.

Eén van belangrijkste angsten van West-Europeanen en Noord Amerikanen is terrorisme, maar als de cijfers erbij worden gehaald dan wordt deze angst voor terrorisme niet onderbouwd. Zo bedroeg in 2004 het aantal slachtoffers van terrorisme in de *hele wereld* 5190, dit in vergelijking met het aantal moordslachtoffers in 2004 alleen al in de Verenigde Staten: 16137. Het aantal slachtoffers van terrorisme in *West-Europa* bedroeg in de periode 2001 tot en met 2006: 339 personen. Het aantal moordslachtoffers over dezelfde periode in Nederland bedroeg: 1092 personen.

Het nadeel van het *risico fobie* is dat meer mensen last krijgen van aanhoudende negatieve effecten van stress, terwijl er hier *feitelijk* geen redenen voor bestaan.




Ook binnen het bedrijfsleven is er sprake van het risico fobie. Zo worden werknemers regelmatig gepeild naar hun *beleving* van de mate van stress. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat de werknemers weten wat er onder de term: stress wordt verstaan en hoe dat de effecten van stress kunnen worden gemeten. Opvallend hierbij is dat de gemiddelde werknemer stress in de regel als onwenselijk en negatief beschouwd. De positieve effecten van stress vallen niet onder de beleving van stress.

Wat het helemaal bijzonder maakt, is dat vervolgens de belevingscijfers worden gebruikt als uitgangspunt voor een nieuw beleid, nieuwe maatregelen en nieuwe acties in de vorm van onder andere antistress programma's.

Het risico fobie heeft de afgelopen jaren ertoe bijgedragen dat meer mensen het idee hebben onder druk te staan en met meer negatieve effecten van stress te maken hebben dan hun voorouders.

## 1.10.3. Enkele negatieve effecten van stress op het gedrag

Agressief gedrag: de persoon maakt door middel van zijn functioneren duidelijk dat hij te maken heeft met een toename van agressie, waardoor hij bijvoorbeeld gemakkelijk ruzie zoekt of een confrontatie wil aangaan met anderen. Het agressieve gedrag kan ook gericht zijn op zichzelf, waarbij de persoon kwaad is omdat hij onvoldoende controle heeft over zijn functioneren.

Destructief gedrag: de persoon gaat schade veroorzaken aan dingen, objecten, onderwerpen en soms ook aan anderen en/of zichzelf. Het destructief gedrag gebeurt meestal vanuit het idee om schade te beperken en juist hierdoor meer schade te veroorzaken. Omdat de persoon niet helder kan denken, agressief of juist angstig is en niet kan functioneren zoals hij wil.

Rusteloos gedrag: de persoon vindt het moeilijk om tot rust te komen en dit vertaald zich in het bewegelijk zijn zonder tot doelgericht handelen te komen. Voorbeeld: het gaan zitten op de bank, weer gaan staan om iets te pakken en dan weer te gaan zitten, om een kussen te pakken om anders te gaan zitten en dan weer te gaan staan om muziek op te zetten, om te gaan lezen om vervolgens zich niet te kunnen concentreren omdat de muziek opstaat, dus de muziek weer uitzetten om tot de ontdekking te komen dat het lezen nog steeds niet lukt.

Impulsief gedrag: bij impulsief gedrag gaat de persoon handelen zoals hij dit ter plekke heeft bedacht. Uiteraard kleurt de gesteldheid van de persoon het impulsieve gedrag. Als de persoon bijvoorbeeld kwaad is, dan kan het impulsieve gedrag bestaan uit het gaan slaan met deuren of het kapot gooien van iets. Het verschil met spontaan gedrag is, is dat de persoon bij spontaan gedrag op een creatieve wijze gebruik maakt van zijn vaardigheden om iets nieuws te neer te zetten. Echter lukt dit alleen op die gebieden waar de persoon kundig in is.

Vermijden van situaties: om de negatieve effecten van stress niet verder toe te laten nemen, besluit de persoon om bepaalde situaties te ontlopen. Hierdoor ontstaat er een illusie van controle. De persoon begrijpt onvoldoende dat de negatieve effecten van stress niet het gevolg zijn van een bepaalde situatie, maar van de wijze hoe hij omgaat met deze situaties en/of personen.

Chaotische structuren: een persoon die te maken heeft met de negatieve effecten van stress houdt er een ongunstige dagstructuur op na en zorgt slecht voor zichzelf door bijvoorbeeld op onregelmatige tijden te eten en te slapen. De persoon geeft aan dat hij juist vrijheid wil en nodig heeft om zelf te bepalen wanneer hij wat doet, omdat het water hem al aan de lippen staat. In werkelijkheid veroorzaakt de persoon hierdoor alleen maar meer schade.

Neurotisch gedrag: de persoon probeert steeds surrogaat oplossingen te bedenken om op deze wijze de negatieve effecten te neutraliseren. De surrogaat oplossingen moeten de persoon geruststellen en een bepaalde mate van veiligheid schenken. Bijvoorbeeld: het tien keer controleren of een deur ook wel echt op slot zit of het gaan eten op het moment dat de persoon behoefte heeft aan genegenheid en liefde.

## 1.11. Een andere kijk op stress

Buiten de wijze hoe stress hier wordt omschreven, bestaan er nog tientallen andere definities binnen de wetenschap en nog veel meer daarbuiten. Het is altijd opmerkelijk als er voor een wetenschappelijke term *geen* eenduidige definitie bestaat, omdat dit aangeeft dat niemand precies weet wat er met de term: *stress* wordt bedoeld. Zo hebben sommige wetenschappers de neiging om stress als een oorzaak en een effect te omschrijven, waardoor de definitie zichzelf gaat tegenspreken.

Het probleem wordt alleen maar groter omdat de wetenschappers die de definities voor de menselijke stress willen onderbouwen met empirische bewijzen, hiertoe niet in staat blijken te zijn. Er bestaan hooguit vermoedens en indirecte bewijzen. Zo wordt bijvoorbeeld het hormoon cortisol beschouwd als een typisch stresshormoon, dat veel lichamelijke schade kan veroorzaken als een persoon met negatieve druk te maken krijgt. Echter blijkt dat cortisol niet alleen wordt vrijgegeven in ongewenste situaties of als de persoon te maken krijgt met negatieve druk. Bijvoorbeeld tijdens ieder wereldkampioenschap voetbal krijgen enkele mensen een actuele hartstilstand op basis van pure euforie. Wat blijkt cortisol wordt net zo goed aangemaakt en vrijgegeven aan het bloed in situaties waarin de persoon uitzinnig van vreugde is en ook als hij een griezelfilm bekijkt, een spannend boek leest of in een achtbaan zit. De hoeveelheid cortisol die door het lichaam wordt aangemaakt en vrijgegeven wordt dus niet bepaald door negatieve druk, maar door de mate van lichamelijke arousal.

In het dagelijks taalgebruik wordt de term: *stress* bijna altijd gekoppeld aan een emotionele toestand. Zo is het woord: *stress* een synoniem voor de situatie waarin een persoon zich niet goed voelt zonder dat hier direct een lichamelijke veroorzaker voor kan worden aangewezen. Stress wordt ook gebruikt als een persoon een emotionele druk niet langer aan kan en hij op het punt staat om te exploderen of te imploderen. Hierbij wijst het woord: stress op een zijnstoestand in plaats van dat *wat* stress is.

Wat wel duidelijk is van stress is dat het *geen emotie* is en ook *geen moraal* kent. Stress is *geen ziekte* en ook *geen moderne welvaartsziekte* omdat mensen door de eeuwen heen en over de hele wereld last hebben gehad van de negatieve effecten van stress. De aanhoudende negatieve effecten van stress kunnen echter wel ziekten en schade aan het lichaam veroorzaken.

## 1.12. Het stress spel

Tijd voor een spelletje? Op de website tref je een downloadbaar spel aan dat geschikt is om door drie tot vijf personen te worden gespeeld. Het doel van het spel is om vast te stellen hoe je de kennis over stress in de praktijk weet toe te passen. Het is een uitdagend spel dat niet alleen geschikt is om met subgroepen binnen een team of een trainingsgroep te spelen, maar ook binnen een vriendengroep of een gezin.

Het spel kan worden gedownload via: ***http://www.psychowerk.com/stressboek/stressspel.pdf***




# *Gedraag je een beetje!*

Sommige leidinggevenden en hulpverleners begrijpen dat een werknemer of een cliënt door de negatieve effecten van stress niet goed kan functioneren. Het is een logisch gevolg omdat de werknemer in de ziektewet terecht is gekomen en omdat de cliënt de weg naar de hulpverlener heeft gevonden.

Als de leidinggevende of de hulpverlener dan een gesprek aangaat met de gestreste persoon, dan verwachten zij dat de persoon normaal gedrag vertoond. Onder normaal gedrag wordt in dit verband verstaan het gedrag dat de persoon laat zien als hij redelijk tot goed in zijn vel zit. Niet zelden raakt een leidinggevende of een hulpverlener geïrriteerd omdat het lijkt alsof de gestreste persoon aan het tegenwerken is. Of zich niet coöperatief opstelt.

De leidinggevende of de hulpverlener begrijpen op een verstandelijk niveau dat de persoon last heeft van de negatieve effecten van stress en dat hij hierdoor niet langer kan functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht. Echter betekent dit niet dat de leidinggevende of de hulpverlener hier ook rekening meehoudt als hij het gesprek met de gestreste persoon aangaat. De leidinggevende of de hulpverlener had verwacht een gesprek te kunnen voeren op basis van redelijkheid en verwacht een zekere mate van creativiteit (oftewel: meedenken) van de gestreste persoon met betrekking tot hoe de functioneringsproblemen aan te pakken.

Het blijkt in de praktijk voor sommige leidinggevenden en hulpverleners bijzonder moeilijk om te begrijpen dat de gestreste persoon juist moeilijkheden heeft met logisch en gestructureerd te denken en niet creatief zijn in het oplossingsgericht denken. Het tegendeel is jammer genoeg waar: doordat er van de gestreste persoon wordt verwacht dat hij op een voor hem normale manier kan functioneren, stijgt alleen maar het stressniveau en krijgt hij te maken met nog meer negatieve effecten van stress.

Een leidinggevende verwoordde het als volgt: "Als iemand zijn been breekt, dan zie ik wat er aan de hand is, maar hoe moet ik dat nu zien bij iemand die gestrest is?"

Het vraagt om meer inlevingsvermogen en geduld om met een persoon gesprekken aan te gaan die te maken heeft met de negatieve effecten van stress waardoor hij niet langer kan functioneren zoals hij wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht. Het eerste aandachtpunt is het verminderen van het aantal stressoren en de impact van de stressoren, voordat er kan worden gesproken over duurzame oplossingen.

# Hoofdstuk 2: de vormen van stress

Er bestaat maar één vorm van stress. Stress kan zich wel op diverse manieren manifesteren, bijvoorbeeld wat betreft duur, intensiteit, uitingsvormen, effecten en omvang. Echter om het werken aan de negatieve effecten van stress eenvoudiger te maken, zijn er in de loop van de jaren wel diverse categorieën gecreëerd. Opmerkelijk hierbij is dat de stressor telt als het onderscheidende criterium, bijvoorbeeld: werkstress, relatiestress, vakantiestress, sociale stress, bewegingsstress, ziekenhuisstress, podiumstress, kerststress en emotionele stress.

Aan deze stressoren categorieën zijn doorgaans specifieke visies en technieken gekoppeld. De visies en technieken lijken exclusief geschikt te zijn om de stressoren aan te pakken maar in de praktijk is dit meestal niet het geval. Wat wel is, is dat de visies en technieken aansluiten bij de *doelgroep* en de *cultuur* waarbinnen de doelgroep opereert. De aanpak van de negatieve effecten van stress worden dan ook geformuleerd in het *vakjargon* van de doelgroep. Als ook dat bepaalde oefeningen en technieken de voorkeur hebben omdat deze beter aansluiten bij het imago van de doelgroep. In de regel is de mate van effectiviteit hierbij niet het criterium.

Zo is bijvoorbeeld al eeuwenlang het positieve effect van meditatie voor onder andere het bestrijden van de negatieve effecten van stress bekent. De afgelopen decennia is hier ook, in verschillende landen en cultuurgebieden, veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Allemaal met dezelfde positieve resultaten. Desondanks wordt meditatie binnen bedrijven gezien als: soft, zweverig en spiritueel (met bittere nasmaak). Dit komt omdat meditatie ‘niet past’ binnen het zakelijke imago. Het gevolg is dat meditatie anders moet worden genoemd om het verkoopbaar te maken, bijvoorbeeld in termen van: *een biofeedback ademhalingstechniek*. Het liefst met technische snufjes/gadgets en grafieken, omdat met name mannen hier erg gevoelig voor blijken te zijn.

Zijn deze kunstmatige onderscheidingen van belang voor het *bestrijden* van de negatieve effecten van stress? Nee, het zorgt er alleen maar voor dat er een ‘klasse’-verschil ontstaat in de wijze hoe de negatieve effecten van stress worden aangepakt. Zo zullen managers doorgaans een veelvoud aan geld kwijt zijn dan een moeder met een bijstandsuitkering, terwijl beiden met dezelfde ongewenste stress verschijnselen te maken hebben.

Er bestaat ook een alternatieve wijze voor het onderverdelen van stress met *negatieve effecten*. Hierbij wordt stress onderverdeeld op basis van de ervaren druk, te weten:

- Stress als situatie.
- Stress als reactie.
- Stress als relatie of wisselwerking.

Stress als situatie

Een situatie heeft betrekking op de gegeven omstandigheden waarin een persoon verkeerd. Hierbij kun je denken aan: factoren, gebeurtenissen, objecten en dergelijke die in het moment een (in-)directe invloed hebben op een persoon. Bij *stress als situatie* ontstaat de druk in de buitenwereld. Voorbeelden:

1. Dood van een partner of een gezinslid.
2. Scheiding of het tijdelijk uit elkaar gaan vanwege relatieproblemen.
3. Gevangenisstraf.
4. Dood van een familielid.
5. Trouwen.
6. Ontslag krijgen van het werk.
7. Verzoening met een partner na relatieproblemen.
8. Pensionering.
9. Een familielid dat ernstig ziek is.
10. Zakelijke bijstellingen en het doorvoeren van veranderingen.
11. Dood van een vriend(in).
12. Veranderingen in de verantwoordelijkheden op het werk.
13. Zoon of dochter die uit huis gaat wonen.
14. Een arbeidsconflict.
15. Een verandering in sociale activiteiten.

Stress als reactie

Wanneer je, als persoon, niet kunt functioneren zoals je dit wilt, dan kan dit leiden tot extra energie die wordt ontladen in de vorm van emoties, uitingen en (lichamelijke) reacties. Bij *stress als reactie* ontstaat de druk in de binnenwereld. Voorbeelden:

1. Seksuele problemen.
2. Diarree.

3. Droge mond.
4. Agressief gedrag.
5. Obstipatie.
6. Slaapproblemen.
7. Harde of zachte verslavingen.
8. Hulpeloosheid.
9. Machteloosheid.
10. Eczeem.
11. In verwachting zijn.
12. Persoonlijke verwondingen of ziekte.
13. Concentratieproblemen.
14. Psychisch lawaai.
15. Gewichtsproblemen.

<u>Stress als relatie of wisselwerking</u>

In deze groep staat de relatie tussen personen en de invloed van de omgeving hierop centraal. De wijze van interactie kan onvoldoende bevredigend zijn, waardoor de persoon de gevolgen van stress kan ervaren. Bij *stress als relatie of wisselwerking* ontstaat de druk zowel in de binnen- als in de buitenwereld. Voorbeeld: een vriendenstel krijgt op het station ruzie, net op het moment dat één van hen in de trein stapt om op vakantie te gaan. De ruzie kan niet naar bevrediging worden afgerond, omdat de trein vertrekt.




## *Enkele cijfers*

Geen tekort aan superlatieven als het over het becijferen van de negatieve effecten van stress gaat. Laat je verrassen door de volgende feiten:

- De Europese landen zijn per jaar 20 miljard euro kwijt ten gevolge van de negatieve effecten van stress. Voor Nederland bedraagt dit 1,5 miljard per jaar, dit is ruim 4 miljoen euro per dag.
- Europees onderzoek heeft aangetoond dat 50% van het ongeoorloofd afwezig zijn op het werk worden veroorzaakt door de negatieve gevolgen van stress.
- Hetzelfde Europese onderzoek laat zien dat maar liefst 28% van de werknemers te lijden heeft onder de negatieve effecten van stress op het werk. Hierbij geldt dat vrouwen hier meer onder gebukt gaan dan mannen.
- Ieder jaar hebben ongeveer 10% van de Nederlanders last van distress (uitputting, oftewel: overspannenheid).
- Iedere dag worden er in Nederland 50 personen arbeidsongeschikt verklaard als een gevolg van de negatieve effecten van stress.
- 30% van de negatieve effecten van stress op de werkvloer wordt veroorzaakt door een arbeidsconflict.
- 61% van de beroepsziekten heeft direct te maken met de gevolgen van de negatieve effecten van stress.
- Er is sprake van een incongruentie tussen hoe dat werknemers in Nederland hun werk beoordelen (92% als plezierig) en het frequente uitval door de negatieve effecten van stress.
- 31% van de Nederlandse werknemers heeft regelmatig met werkgerelateerde druk (oftewel: werkdruk) te maken, die negatieve effecten van stress tot gevolg hebben.
- 12% van de bezoeken aan de huisarts hebben direct te maken met de negatieve effecten van stress. Gemiddeld bezoekt een Nederlander de huisarts 4,8 keer per jaar, dit betekent dat ruim 9 miljoen consulten over de negatieve effecten van stress gaan.




- 33% van de personen die te maken hebben met de negatieve effecten van stress proberen dit te overwinnen met hulp van hun partner en/of vrienden. Slechts 3% doet een beroep op een professionele hulpverlener.
- In Japan sterven per jaar 10.000 personen aan de negatieve effecten van stress die zij op de werkvloer hebben opgelopen. Deze vorm van negatieve effecten van stress wordt Karoshi genoemd. Er zijn geen cijfers bekend van Nederlandse Karoshi slachtoffers.
- De top 3 van de probleemoplossers van de negatieve effecten van stress zijn: [1] Luisteren naar muziek (56% van de wereldbevolking), [2] televisie kijken (53% van de wereldbevolking), [3] Douche of bad nemen (49% van de wereldbevolking).
- Huisdieren hebben een positief effect op het bestrijden van de negatieve effecten van stress, met name een hond.
- Het op vakantie gaan als een probleemoplosser van de negatieve effecten van stress is geen goed idee, omdat vakantie juist nog meer ongewenste effecten van stress genereert. Dit in tegenstelling tot het fantaseren over een vakantie, dat wel helpt met het terugbrengen van de negatieve effecten van stress.

## 2.1. Stress beïnvloeders

De mate van stress die een persoon ervaart en welke effecten dit heeft, zijn mede afhankelijk van diverse beïnvloeders, te weten:

1. *De soort bedreiging of uitdaging:* een *specifieke* bedreiging of uitdaging, veroorzaakt meer negatieve effecten van stress dan een andere bedreiging of uitdaging.
2. *De duur en de intensiteit:* uiteraard hebben de duur (de lengte) en de intensiteit van de gegeven omstandigheid een flinke impact op de ervaren negatieve effecten van stress.
3. *De frequentie:* wanneer een persoon vaker met soortgelijke functioneringsproblemen te maken krijgt, kunnen de negatieve effecten van stress een constante factor in zijn dagelijks leven worden en/of in intensiteit toenemen.
4. *De beheersbaarheid:* wanneer de gegeven omstandigheden beheersbaar worden, zullen de negatief ervaren effecten van stress worden gereduceerd. Het onbeheersbaar blijven van een situatie of een gebeurtenis kan ernstige gevolgen hebben voor het functioneren van de persoon.
5. *De voorspelbaarheid:* wanneer een persoon in de gegeven omstandigheden vast dreigt te lopen in zijn functioneren en hij een soortgelijke situatie al eerder op een succesvolle wijze heeft overwonnen, kan de persoon al op voorhand activiteiten ontplooien om het vastlopen te beperken. Het gevolg zal zijn dat de negatieve effecten van stress beperkt blijven. Echter is het omgekeerde ook waar: als de persoon in het verleden niet succesvol is geweest, dan is de kans groter op een self fullfilling prophecy.
6. *Gevoelens van competentie:* wanneer een persoon de gedachte heeft dat hij in uiteenlopende situaties voldoende competent is om aan de problemen het hoofd te bieden, dan is de kans op stress flink gereduceerd. De gevoelens van competentie dienen wel op realiteit gebaseerd te zijn, anders heeft de persoon juist kans een tegengesteld effect te scoren.
7. *Het kunnen delen met anderen:* het niet alleen hoeven dragen van 'het kruis', kan de negatieve effecten van stress reduceren. Niet doordat anderen de problemen kunnen oplossen, maar wel omdat de persoon door anderen kan worden gemotiveerd, andere zienswijzen leert kennen en/of nieuwe ideeën opdoet.




# *Opvallende negatieve effecten van stress*

Als een persoon in een situatie te maken krijgt met onvoorziene omstandigheden, dan is er een reële kans dat hij hinder gaat ondervinden van de negatieve effecten van stress. Zeker als de persoon niet goed weet hoe om te gaan met de onvoorziene omstandigheden. De negatieve effecten van stress zijn gekoppeld aan de lastige situatie waarin de persoon verzeild is geraakt. Anders gezegd is er nu geen sprake van aanhoudende (oftewel: chronische) negatieve effecten van stress, maar van incidentele negatieve effecten van stress.

<u>De persoon krijgt in deze situatie te maken met enkele kenmerkende effecten:</u>

1. De persoon heeft de neiging om te gaan 'bevriezen' in zijn houding. Logischerwijs mag worden verwacht dat de persoon juist beweeglijker zou worden omdat het lichaam te veel lichaamsenergie aanmaakt, maar juist het tegengestelde gebeurd. Net als een kuiken stil blijft staan als er een roofvogel in de lucht boven hem cirkelt, zo bevriest de persoon als er sprake is van een onvoorziene omstandigheid waar en dreiging van uitgaat.  Echter betekent dit niet dat het ook rustig is in de persoon zelf. In de regel is hier sprake van innerlijke druk om te gaan handelen en psychisch lawaai.
2. De persoon kan te maken krijgen met 'het ruitenwisser effect'. Als de druk om te gaan handelen enorm toeneemt kan de persoon ineens 'blanco' zijn. Zelfs op de meest eenvoudige vragen weet hij geen antwoord te geven, bijvoorbeeld: noem eens tien positieve of tien negatieve eigenschappen van jezelf. Waar zojuist nog sprake was van psychisch lawaai is er nu alleen nog maar een onaangename leegte. Hoe meer de persoon probeert om er toch iets van te maken hoe leger en passiever hij wordt.
3. De persoon verliest onder invloed van 'het ruitenwisser effect' ook het besef van tijd en ruimte. Zo schat de persoon verkeerd in hoelang een situatie heeft geduurd. Op die momenten blijkt dat tijd relatief is en korter of juist langer lijkt te duren, dan dit in werkelijkheid het geval is. Bovendien begint het voor de persoon vaag te worden waar hij precies is. Anders gezegd: de persoon raakt gedesoriënteerd.




4. De persoon gaat zich inhoudelijk verdedigen. De negatieve effecten van stress zorgen ervoor dat de persoon onvoldoende overzicht kan houden over de situatie en heeft de neiging om alles wat er gebeurt te gaan verpersoonlijken. Hierdoor neemt de persoon een defensieve houding aan, zonder te gaan toetsen of het nodig is om zich te gaan verdedigen. De persoon heeft de neiging om te gaan: veronderstellen, uit te gaan leggen, te verexcuseren, dwingende verwachtingen te gaan introduceren en een slachtofferrol aan te gaan nemen.
5. De persoon is slecht in staat om de negatieve effecten van stress bij zichzelf vast te stellen. Het is opmerkelijk om te ontdekken dat de persoon nauwelijks kan benoemen wat hij aan lichamelijke sensaties registreert. Zo denken de meeste personen dat zij goed weten wat zij voelen. In de regel beperkt dit zich tot twee of drie lichamelijke effecten, terwijl er tegelijkertijd tientallen negatieve stress reacties in het hele lichaam waarneembaar zijn.
6. De persoon denkt controle te hebben over de gegeven omstandigheden. In werkelijkheid is de persoon iedere controle kwijt en kan gemakkelijk worden gestuurd om bepaalde handelingen juist wel of niet te gaan verrichten. De negatieve effecten van stress zorgen ervoor dat een persoon niet helder meer kan denken, niet zuiver meer zintuiglijk kan waarnemen, niet langer functioneert zoals hij dit zou willen of wat redelijkerwijs van hem mag worden verwacht en slechts probeert om de ongewenste effecten zo snel mogelijk kwijt te raken. Hierdoor is hij een speelbal geworden van de situatie.
7. De persoon kan uitleggen waarom de situatie goed, nuttig, leerzaam en zinvol is. Als de negatieve effecten van stress afnemen binnen de situatie, bijvoorbeeld omdat de persoon een effectieve manier heeft gevonden om met de onvoorziene omstandigheden om te gaan, dan heeft de persoon de neiging om voor zichzelf en ten opzichte van anderen uit te leggen waarom de situatie positief is geweest. Al was het alleen maar als een les om in de toekomst te voorkomen weer in een dergelijke situatie terecht te komen. Het goedpraten van de situatie lijkt op het willen compenseren van het ’out of control’ zijn. De gedachte dat de persoon geen grip op een situatie heeft gehad, is voor velen voldoende aanleiding om acuut in de stress te schieten.

# Hoofdstuk 3: de positieve effecten bevorderen

De randvoorwaarden voor de positieve effecten van stress kunnen op uiteenlopende wijzen worden gecreëerd. De technieken die hier aan bod komen, bezitten een universeel karakter. Dit betekent dat zij niet cultureel gebonden zijn of vast zitten aan één of meerdere stressoren.

## 3.1. Onderzoeksdrift & experimenteren

Het uitgangspunt bij het onderzoeken van stress en de effecten van stress is een leergierigheid en een nieuwsgierigheid om te ontdekken hoe dat processen, systemen, modellen en patronen in de praktijk werken. Beter gezegd: in jouw praktijk! Het onderzoek dient zich niet bezig te houden met een schuldvraag. De onderzoeksdrift heeft betrekking op het achterhalen van:

- Hoe de persoon stress ervaart.
- De mate van stress die de persoon ervaart.
- De uitdrukkingswijze of de manifestatiewijze van de ervaren stress.
- De positieve en/of negatieve effecten van de ervaren stress.
- De veroorzaker (stressor) van de ervaren stress.

Het doel van het onderzoek is om zoveel mogelijk informatie in te winnen over de ervaren stress, de stressoren en de effecten. De informatie dient als uitgangspunt om te gaan experimenteren. Het doel van het experimenteren is dat de persoon gaat uitproberen hoe de positieve effecten kunnen worden bevorderd.

De experimenteervreugde heeft betrekking op het uitproberen van oefeningen, opdrachten, leefregels, diëten, nieuwe doel- en taakstellingen, technieken, gedragspatronen en dergelijke, om zo de meest werkzame manier te achterhalen hoe de positieve effecten van stress te vergroten en/of de negatieve effecten van stress aan te pakken.

## 3.2. Dagstructuur

Een persoon die last heeft van de negatieve stress over een wat langere periode, ervaart ook problemen met het doelgericht structureren van het dagelijkse leven. Dit betekent niet dat de persoon structuurloos is, maar dat het hier een chaotische structuur betreft. De persoon met een chaotische dagstructuur, functioneert op basis van impulsen en ervaart veel moeite met het doelgericht werken. Enkele nadelen van een chaotische dagstructuur zijn: onnodige tijdverspilling, afname in het creatief denken, afnemende flexibiliteit, toename negatieve effecten van stress, toename van psychisch lawaai, inconsequent handelen, toename van ontevredenheid en vermoeidheid.

Een gezonde dagstructuur geeft energie en werkt motiverend, omdat de persoon in staat is om korte termijn doelen te realiseren en hij hierdoor successen boekt. De persoon weet precies wat hij gaat doen en wat hij hiermee hoopt te bereiken. Dit in tegenstelling tot ad hoc-besluiten en het in het wilde weg branden gaan blussen. Het leren hoe een gezonde dagtructuur in je leven te introduceren kan aan de hand van tijdmanagement of het Korte Intensieve Activering (KIA)-programma, zie hiervoor ook het tweede deel van dit boek.

*Opmerking: het invoeren van een gezonde dagstructuur maakt deel uit van het leren structureren. Hiermee wordt bedoeld dat de persoon het denken leert te structureren, waardoor hij minder aandacht geeft aan het psychisch lawaai en daardoor meer aandacht krijgt voor het constructief denken.*

## 3.3. Doelen en taken

Het belang van het formuleren van realistische doelen en taken (inclusief een tijdsplanning en evaluatieronden) wordt door de meeste mensen wel erkent. Echter blijkt in de praktijk van alledag het formuleren van doelen en taken, als ook het doelgericht werken, een stuk lastiger te zijn dan het klinkt. Het onderkennen van het belang van doelen en taken is één, maar er vervolgens consequent naar te handelen is een ander verhaal. Jammer genoeg denken nog al wat personen dat het voor anderen belangrijker is om doelgericht te werken dan voor hun zelf. Zij hebben het eigenlijk niet nodig.

Andere personen gaan ad hoc te werk en 'herkennen' achteraf de doelen en taken die zij al, dan niet, hebben gerealiseerd. Een persoon die niet doelgericht functioneert, krijgt met meer negatieve effecten van stress te maken dan wanneer hij doelgericht te werk was gegaan. Het doelgericht werken voorkomt niet dat de persoon ook met de negatieve effecten van stress te maken kan krijgen, maar deze zijn minder omvangrijk dan als de persoon ad hoc te werk gaat.

Het doelgericht werken is een vaardigheid die geleerd en vervolgens getraind dient te worden. Het leren formuleren en doelgericht werken met doelen en taken, kan worden geleerd via een workshop, een training, een coachingstraject of het KIA-programma. Het doelgericht werken bevorderd op een aanzienlijke wijze de positieve effecten van stress.

## 3.4. Wilskracht

De meeste mensen beschikken over een krachtige *sterke wil*. Dit betekent dat zij in positieve zin over voldoende discipline beschikken om doelgericht te functioneren. In negatieve zin betekent dit dat zij koppig en halsstarrig zijn, waarbij de personen nog maar weinig zeggenschap hebben over de wilskracht. Zo kan een persoon zeggen: "Oké, ik neem die taak op mij", en ondertussen iets anders gaan doen. Als de persoon hierop wordt aangesproken dan volgen er antwoorden in de trend van: "Het voelde niet goed en toen heb ik maar iets anders gedaan", "Ik begrijp het ook niet waarom het mij niet is gelukt". Het trainen van de sterke wil

is belangrijk, zodat de persoon ook dat doet wat hij zichzelf opdraagt om te doen. Hierdoor nemen de kansen voor succes toe, als ook dat de persoon de positieve effecten van stress meer kan gaan ervaren. Het trainen kan plaatsvinden in een training, een workshop, het KIA-programma of een coachingstraject. Het is, doorgaans, niet gemakkelijk om de weerstand te overwinnen en jezelf niet tegen te werken, maar om juist je wilskracht ten gunste van jezelf te laten werken.

# 3.5. Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl heeft betrekking op:

- *Eten en drinken:* het eet- en drinkpatroon, de mate van eten en drinken, de aard van de etenswaar en de drank, de afstemming tussen activiteiten en het eten en drinken et cetera.
- *Bewegen:* het voldoende afwisselen van bewegingen en houdingen gedurende de dag, in voldoende mate het bewegen van het gehele lichaam, het niet overbelasten van het bewegingsapparaat et cetera.
- *Slapen:* het voldoende uren slapen per nacht (niet te kort en niet te lang), het doorslapen, het uitgerust zijn bij het opstaan et cetera.
- *Mentale ontspanning:* het verrichten van andere denkactiviteiten, dan die gedurende de dag het meest voor komt, het stimuleren van de fantasie en het mediteren.
- *Lichamelijke ontspanning:* sauna, sporten, massage et cetera.
- *Uitdagingen creëren:* het uitdagen van jezelf door grenzen te verleggen of nieuwe doelen te realiseren, hierbij kun je onder andere denken aan: het koken van nieuwe recepten, het leren luisteren naar nieuwe muzieksoorten, puzzelen, een ander type boek dan gebruikelijk te gaan lezen of uitgaan op andere plekken.
- *Proactieve levenshouding:* het initiëren van activiteiten, het uiten en tonen van betrokkenheid, het nemen en dragen van verantwoordelijkheid, het actief keuzes maken.
- *Seksualiteit:* het kunnen bevredigen van seksuele behoeften, het experimenteren met seks(ualiteit) et cetera.
- *Vakantie:* het op vakantie kunnen gaan, het kunnen genieten van vrije dagen, het opnemen van baaldagen et cetera.
- *Financiële realiteit:* de levensstandaard aanpassen aan het inkomen en niet onnodige financiële risico's nemen.

Een gezonde leefstijl vormt de basis van het zo optimaal mogelijk in vorm zijn van lichaam en geest. Hierdoor neemt de lichamelijke weerstand en de geestelijke flexibiliteit toe en is de persoon beter in staat om doelgericht te functioneren. Het ontwikkelen van een gezonde levensstijl kan door het deelnemen aan een workshop, training, coachingstraject of het KIA-programma.

## 3.6. Positieve stimulaties

Onder positieve stimulaties worden actieve beïnvloeders verstaan die de persoon stimuleren, activeren, motiveren en prikkelen. Hierbij kun je denken aan: humor, verrassingen, complimenteren, het (nu en dan) doorbreken van routines, uitdagen, speelsheid, wensen realiseren et cetera. Een valkuil bij positieve stimulaties is dat het activiteiten of gebeurtenissen zijn die 'leuk', 'grappig' of 'gezellig' moeten zijn. Het positieve gaat niet schuil in de gevoelsbeleving van de stimulatie, maar in het beoogde doel van de stimulatie. Een positieve stimulatie dient een aanleiding voor de persoon te zijn om in beweging te komen om op een creërende wijze te gaan handelen. Hoe? Door iets nieuws tot stand te brengen of door het doorbreken van vaste patronen. Hierdoor worden de positieve effecten van stress bevorderd.

## 3.7. Creativiteit

Creativiteit is het vermogen om iets te doen ontstaan wat er van te voren nog niet was. Het vermogen om iets, een intentie, een bedoeling, een voorstelling tot uitdrukking te brengen in een zodanige vorm dat deze voor zichzelf spreekt.

- Creativiteit stimuleert de spontaniteit (en reduceert de impulsiviteit).
- Creativiteit activeert en werkt motiverend om te creëren.
- Creativiteit is niet alleen voorbehouden aan de artistieke werkvormen, maar aan alle menselijke activiteiten waarbij sprake is van groei en ontwikkeling.

Creativiteit kan onder andere worden bevorderd door:

- Het volgen van een opleiding, een cursus of een training.
- Het onderhouden van een hobby waarbij de persoon vaardigheden leert en/of verder ontwikkelt.
- Het spelen van toneel en/of het spelen van muziek.
- Het spelen van computerspelen.
- Het schrijven van fictie en/of gedichten.
- Het tekenen en/of schilderen.
- In beweging komen

Het bevorderen van het creatief denken en handelen stimuleert de mate en de omvang van de positieve effecten van stress. Hierdoor leert een persoon niet alleen hoe effectiever te handelen in onvoorziene omstandigheden, maar ook meer te genieten van het realisatieproces van doelen en taken, als ook van het succes op het moment dat de doelen zijn gerealisaeerd. De creativiteit kan op uiteenlopende manieren worden bevorderd, bijvoorbeeld door het volgen van een opleiding, het uitvoeren van een hobby, het deelnemen aan een cursus of een training en het KIA-programma.

## 3.8. Ontspanning

Ontspanning draagt bij aan het bevorderen van de positieve effecten van stress. De wijze van ontspannen kan heel verschillend zijn en is sterk persoonsgebonden. Enkele voorbeelden van ontspanning:

- Sport: voetbal, basketbal, handbal, volleybal.
- Individuele sport: fitness, wandelen, fietsen, joggen.
- Meditatie: zen-meditatie, zitmeditatie, loopmeditatie.
- Massage: Chinese massage, Zweedse massage, Esalen massage.
- T'ai Chi of Yoga.
- Toneelspelen of dans.
- Ontspanningsoefeningen of autogene training.
- Film kijken of naar een concert gaan.
- Een boek lezen op de bank.

Bij ontspanning is het van belang dat de persoon niet alleen leert om de hersenen te ontspannen, maar ook dat de persoon het lichaam leert te ontspannen. Zoals je wellicht weet treedt er pas ontspanning op, nadat een persoon zich heeft ingespannen. Het advies is om op zoek te gaan naar die vorm van ontspanning, die het beste bij de persoon aansluit. Het is raadzaam om de momenten van actieve ontspanning in te plannen en niet aan het toeval over te laten, omdat als de negatieve effecten van stress toenemen een persoon hierop als eerste gaat bezuinigen.

## 3.9. Eén ding tegelijkertijd

De afgelopen jaren is de term: multitasking, erg populair geweest. Het suggereert dat een persoon in staat is om intentioneel en bewust meerdere activiteiten tegelijkertijd uit te voeren. Uit onderzoek blijkt dat een persoon hiertoe niet in staat is. Wat wel kan is dat een persoon bijzonder snel weet te schakelen tussen twee taken, activiteiten of handelingen. Dit is bijvoorbeeld gemakkelijk als je een succesvol gamer wilt zijn. Echter stimuleert het snel schakelen de negatieve effecten van stress.

Het advies is dan ook om de aandacht op één ding tegelijkertijd te richten. Als je eet, proef dan wat je eet. Herken de structuur van het voedsel. Eet met smaak. Als je met iemand praat, richt je aandacht dan ook op datgene wat die ander zegt.

Probeer niet aan andere dingen te denken. Als je afwast, richt je aandacht dan ook op het afwassen. Probeer bewust te zijn van je handelingen. Als je je tanden poetst, ben dan ook alleen maar bezig met tanden poetsen. Word je onderbroken tijdens een activiteit, richt je aandacht dan op de 'storingsbron' door met tanden poetsen te stoppen. Is de storing opgeheven, richt je je aandacht weer volledig op het tanden poetsen. Probeer dus niet langer tanden te poetsen en tegelijkertijd te praten, of aan andere zaken te denken. Kies een ander moment uit, waarbij je je aandacht volledig op het praten of het denken kunt richten. Indien de storingsbron belangrijker is dan het te verrichte handeling, stop dan met de handeling en richt je aandacht volledig op de storingsbron.

Stop ermee om meerdere dingen gelijktijdig aan te pakken. Behalve dat dit niet lukt, kost het in de regel veel meer energie en tijd om afwisselend van elkaar je aandacht op verschillende zaken te richten. Dit is een inefficiënte, energie verslindende en onrealistische activiteit. Probeer in het hier-en-nu te leven, niet alleen door middel van het woord (door onder meer in de tegenwoordige tijd te praten), maar ook door je handelingen. Het doelbewust richten van je aandacht, scheelt je op den duur energie, stress en werkdruk. Trek voor jezelf zeker een periode van zes weken uit om het richten van je aandacht goed onder de knie te krijgen. Het klinkt gemakkelijker dan het in werkelijkheid is. Verlies de moed niet en probeer door te zetten.

## 3.10. Het aanpassen van eisen

In stressvolle situaties kunnen de eisen die aan een persoon worden gesteld, of de eisen die de persoon aan zichzelf stelt, te zwaar op zijn schouders drukken. Meestal ervaart de persoon dat er teveel eisen aan hem worden gesteld. Om de negatieve effecten van stress te reduceren en te voorkomen, is het van belang om het aantal eisen dat aan de persoon wordt gesteld, te toetsen op hun belang, zwaarte en noodzakelijkheid. Wanneer er eisen tussen zitten die te zwaar op zijn schouders drukken, kan hij proberen om deze eisen zodanig te herformuleren dat de druk minder groot is. Bijvoorbeeld door het woord: 'moeten' te vervangen door het woord: 'willen'. Soms zal de persoon bepaalde activiteiten moeten staken omdat de eisen een te grote tol van hem blijven eisen.

*Opmerking: ik wil hiermee niet zeggen dat het stellen van eisen verkeerd is. Waar ik echter voor wil waarschuwen zijn juist die eisen die het onmogelijke van een persoon vragen, of die eisen die een te grote claim op de persoon leggen, of die eisen die de ontwikkeling van de persoonlijke groei in de weg staan. Door dit soort eisen kan de persoon te maken krijgen met teveel negatieve effecten van stress.*

*Een opdracht*: een belangrijk hulpmiddel bij het redigeren van eisen kan een prioriteitenlijst zijn. De persoon formuleert de belangrijkste eisen die aan hem worden gesteld in de vorm van doelen. Stel nu een volgorde vast, waarbij de eerste doel het belangrijkst is en het laatste doel het minst belangrijk. Wanneer de persoon dat heeft gedaan, legt hij de agenda langs de prioriteitenlijst en stelt hij de streefdata vast wanneer de betreffende doelen moeten zijn gerealiseerd. Vervolgens plant de persoon in de tussenliggende periode op welke dagen en welke uren hij aan de slag gaat om aan de realisering van de doelen te werken.

Het advies hierbij is dat een horizontale programmering bijzonder gemakkelijk is. Met andere woorden: de persoon werkt op dezelfde weekdagen steeds op hetzelfde tijdstip aan de realisering. Bijvoorbeeld: iedere maandag en donderdag tussen 10.00 uur en 11.30 uur. Wanneer de agenda vol zit, zal de persoon met activiteiten moeten schuiven of de realisering van het doel op een langere termijn moeten plannen. Plan geen extra activiteiten, zonder dat hiervoor voldoende ruimte is!

## 3.11. Hoe meer controle, hoe minder machteloos

*"In je macht hebben"*, wordt zelden begrepen als: *"iets onder controle hebben"*. Wanneer je iets in je macht hebt, heb je iets onder controle. Controle is heel belangrijk. Wanneer een persoon een situatie niet onder controle heeft, dan voelt hij zich doorgaans machteloos, een slachtoffer of onaangenaam verrast door de gegeven omstandigheden. Het *machteloos zijn* is een begrip dat veel mensen geregeld bezigen. Hiermee wil de persoon aangeven dat hij de macht wil hebben om een bepaalde situatie, gebeurtenis of omstandigheid onder controle te krijgen. Het kwijtraken van het overzicht en de controle van een situatie, de gegeven omstandigheden of een gebeurtenis gaat dikwijls gepaard met de negatieve effecten van stress. Afhankelijk van de mate waarin de persoon zich machteloos voelt, zullen de negatieve effecten van stress zich kenbaar en voelbaar maken.

Om controle te houden over een situatie, de gegeven omstandigheden of een gebeurtenis is het belangrijk om de eigen verantwoordelijkheid te nemen en dit niet uit handen te geven. *Je bent zelf verantwoordelijk.* Maak je eigen keuzes. Wees eerlijk ten opzichte van jezelf en anderen. Verstop je niet achter meningen van anderen die er slimmer uitzien of de macht naar zich toe hebben getrokken, per slot van rekening heb jij het toegestaan dat hij de macht kon toeeigenen!

Wanneer de persoon controle heeft over de situatie, de gegeven omstandigheden of een gebeurtenis, zullen de negatieve effecten van stress verminderen en in de toekomst minder snel optreden. Het is niet mogelijk om meteen zelf de verantwoordelijkheid te dragen en de controle in goede banen te leiden. Dit vraagt om een actief leerproces. Wat betekent dat de persoon kennis en ervaring op moet doen en dat weten om te zetten in nieuw gedrag. Het KIA-programma kan hierbij een uitstekend hulpmiddel zijn.

## 3.12. Voltooien van activiteiten

Een direct gevolg van het voorafgaande is dat de persoon afmaakt waaraan hij is begonnen. Het afsluiten, afronden, voltooien of afmaken van werkzaamheden, afspraken en overeenkomsten is belangrijk. Omdat de kans reëel is dat de persoon in gedachten wordt 'achtervolgt' door de mentale druk of een schuldgevoel als hij de werkzaamheden niet heeft afgemaakt of als hij de gemaakte afspraken niet is nagekomen. Dit kost bijzonder veel energie, die op een volstrekt nutteloze manier wordt verspild. Bovendien bestaat er een kans dat er zich een opeenstapeling voordoet van niet afgemaakte werkzaamheden, waardoor het steeds moeilijker wordt om de achterstand weg te werken. Tot het tenslotte een regelrechte

bron van negatieve effecten van stress wordt, door er alleen maar aan te denken.
Daarom is het gebruik van een agenda, een horizontale programmering, een vaste dagindeling, doelgericht werken, het stellen van prioriteiten raadzaam, omdat op deze wijze de kans op het niet afmaken van werkzaamheden relatief klein is.




# Richtlijnen voor het dagelijkse leven

1. *Pas je werkzaamheden en activiteiten aan, aan je leef– en werkritme.* Als je tijdens je werkdag inspannende activiteiten verricht is het slim om tijdens de avonduren ontspannende activiteiten uit te voeren.
2. *Rust uit wanneer je ook echt moe bent.* Het is belangrijk om ervoor te waken dat je jezelf fysiek uitput. Neem een rustpauze om te kunnen revitaliseren. Tijdens de rustpauze kun je bijvoorbeeld een meditatieoefening gaan doen of een wandeling maken, of naar muziek luisteren. Het is net zo belangrijk om niet te gaan rusten, als je niet fysiek moe bent.
3. *Breng je gedachten en gevoelens van onvrede, frustraties of angsten tot uitdrukking.* Laat je onvrede met een situatie en/of een persoon niet nodeloos oplopen, zodat het op een ongecontroleerde manier naar buiten komt en schade veroorzaakt aan de verstandhouding met anderen.
4. *Lachen en huilen zijn geoorloofde middelen om spanningen van lichaam en geest kwijt te raken.* Probeer geen extra waarde toe te kennen aan lachen of het huilen. In de zin dat lachen beter of positiever zou zijn dan huilen. Zowel lachen als huilen zorgen voor een ontlading van een teveel aan lichaamsenergie.
5. *Wees zuinig op je hobbies en oefen ze met liefde uit.* Het genieten van een activiteit of een handeling die je plezier geeft, is belangrijk omdat je hiermee op een gemakkelijke manier door inspanning te leveren gaat ontspannen.
6. *Geef niet toe aan boosheid.* Als je in het moment boos bent, dan is het goed om de boosheid tot uitdrukking te brengen zonder dat het destructief is. Probeer te begrijpen waarom je nu boos bent. Normaal gesproken duurt de boosheid niet langer dan een minuut of drie. Al je langer boos bent, betekent dit dat je in gedachten weer de ’film’ afspeelt waarom je in eerste instantie boos bent geworden. Hierdoor kun je opnieuw boos worden. Het blijven repeteren van gedachten die je opnieuw boos maken, is het toegeven aan boosheid. Het doel van boosheid is om je ongenoegen tot uitdrukking te brengen met een situatie en/of personen. Als je dit hebt gedaan, dan wordt het tijd om de dialoog te gaan zoeken om naar een oplossing te zoeken voor de ontstane situatie en/of problemen.
7. *Probeer in het hier-en-nu te leven.* Het enige moment dat bestaat is het ‘hier-en-nu’. In het moment kun je denken aan het verleden of de toekomst, maar zowel het verleden als de toekomst bestaan niet. Alleen de gedachten aan het verleden of de toekomst. Je leeft je leven dan ook in de ‘hier-en-nu’-situatie. Probeer dus niet in gedachten te vluchten in dat was eens was of dat waarvan je denkt dat gaat komen.




8. *Blijf niet onafgebroken werkzaam of actief met een opdracht, klus of karwei.* Wissel van activiteiten en pauzeer regelmatig. Dit laatste geldt zeker voor activiteiten waarin je gedwongen bent om een langere tijd dezelfde houding of rol aan te nemen.
9. *Leer gevoelens, problemen, activiteiten, conflicten en dergelijke af te ronden.* Probeer niet gehecht te raken aan bepaalde gevoelens, problemen etc. door hierover te gaan malen (het creëren van psychisch lawaai) of steeds opnieuw in gedachten te herbeleven of op te roepen.

## *Gezond eetpatroon*

Uit onderzoek blijkt dat mensen die een langere tijd te maken hebben met de negatieve effecten van stress er doorgaans een ongezond eetpatroon op na houden. Sommige mensen gaan overvloedig veel eten (vaak zoetigheden), terwijl andere mensen juist geen hap meer door hun keel krijgen. Hier volgen enkele tips voor een gezond eetpatroon:

- *Eet gevarieerd.* Denk in dit verband ook aan de voedingsschijf.
- *Eet regelmatig en verspreid over de hele dag.* Advies: drie maaltijden per dag.
- *Wees matig met het gebruik van zout.*
- *Probeer het gebruik van boter en vetten te beperken.* Gebruik bij voorkeur boter, vet of olie met meervoudig onverzadigde vetzuren.
- *Stop met roken en wees matig in het gebruik van alcohol.*
- *Gebruik zoveel mogelijk de oorspronkelijke producten*, bijvoorbeeld verse groenten.
- *Gebruik zoveel mogelijk volkoren graanproducten.*
- *Gebruik zo min mogelijk kant en klare maaltijden, sauzen, soepen en dergelijke.* Hierin zitten relatief veel zout, geur- en smaakstoffen en calorieën.
- *Gebruik iedere dag verse groenten en vers fruit.*
- *Gebruik niet meer dan twee keer per week een ei.*
- *Kip, vis en mager vlees hebben de voorkeur boven de vettere soorten vlees.*
- *Ontbijt en lunch zijn belangrijke maaltijden, die leveren voedingsstoffen op voor de gehele dag.* Sla deze maaltijden niet over.
- *Eet in de avond niet een te grote maaltijd.* Je verbruikt relatief weinig energie meer, en je loopt dan het risico dat de energie uit deze maaltijd in vet wordt omgeslagen.
- *Beperk je hoeveelheid koffie.*
- *Drink bronwater en vruchtensappen* in plaats van koolzuurhoudende frisdranken.

# Hoofdstuk 4: de negatieve effecten beperken

In de afgelopen jaren zijn er vele instrumenten en hulpmiddelen verschenen om stress en de ongewenste invloeden van stress aan te pakken. Sommige van deze instrumenten zijn regelrechte trends en verkoopsuccessen geworden, denk in dit verband onder andere aan biofeedback software, stressverminderende thee, stressballetjes in diverse variaties, kruidenpillen, anti-stress boeken en Dvd's, vitaminepreparaten, aromatherapie, stress verminderende huidproducten, cursussen, wellness programma's, personal coaching en anti-stress trainingen.

Opmerkelijk bij de meeste instrumenten en hulpmiddelen is dat stress steeds wordt benaderd als een zelfstandig en een onafhankelijk systeem, bijvoorbeeld in de vorm van een ziekte. Hierdoor worden er steeds die lichamelijke of de geestelijke elementen uitgelicht die in verband met stress worden gebracht en als de probleemveroorzaker worden beschouwd. Hierdoor kan de illusie ontstaan dat als de persoon de negatieve effecten van stress maar aanpakt alles goed komt. Met andere woorden: *de persoon is het probleem geworden.*

Het is daarom ook bijzonder om te zien dat de instrumenten, de hulpmiddelen en de behandelmethoden in de regel zijn toegespitst op de *gecreëerde* stressvorm, bijvoorbeeld: werkstress, relatiestress, studiestress en vakantiestress. Opmerkelijk omdat er maar één vorm van stress bestaat, die slechts kan variëren in intensiteit, uitdrukkingsvorm, omvang en duur.

## 4.1. De aanpak van de negatieve effecten van stress

Als een persoon hinder ondervindt van aanhoudende negatieve effecten van stress en hierdoor problemen ervaart met het functioneren, dan is het de hoogste tijd om curatief op te treden met als voornaamste doel om schade aan lijf, leden, relaties, activiteiten en functioneren zoveel mogelijk te beperken. De aanpak van de negatieve effecten van stress bestaat uit één of meerdere interventies:

1. Afhankelijk van de duur, de omvang, de intensiteit en de veroorzaakte lichamelijk en/of mentale schade door de negatieve effecten van stress, kan het nodig zijn om eerst de somatische of psychosomatische klachten/ziekten aan te pakken. Een arts is hier de persoon die curatief dient op te treden. Zo kan een persoon bijvoorbeeld een bloedende maagzweer hebben ontwikkeld, waarbij de negatieve effecten een onmiskenbare factor van betekenis zijn geweest. De arts dient op de eerste plaats de maagzweer te behandelen, voordat er wordt bepaald hoe de negatieve effecten van stress verminderd kunnen worden.

.

2. Indien de lichamelijk en/of mentale schade beperkt is en een arts niet curatief hoeft op te treden, maar de persoon niet kan functioneren zoals hij wil of dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht, is het zaak om de negatieve effecten van de stress aan te pakken. Al dan niet in combinatie met het versterken van de positieve effecten van de stress. De volgende stap is het vergroten van de weerbaarheid van de persoon met als doel om de persoon te leren hoe op een effectieve wijze om te gaan met toekomstige negatieve effecten van stress. Een counselor of een cognitieve therapeut is hier de persoon die zowel preventief als ook curatief dient op te treden.

   *Opmerking: indien de mate, de omvang, de intensiteit, de uitdrukkingsvorm en de psychische schade zodanig groot is dat er sprake is van een (tijdelijke) psychiatrische stressstoornis, dan dient een klinisch psycholoog of een psychiater de behandeling op zich te nemen.*

3. De bestrijding van de negatieve effecten van stress kan door een coach of een trainer worden aangepakt als de ervaren negatieve effecten een ondergeschikte rol spelen in het functioneren van de persoon. Anders gezegd: de persoon kan blijven functioneren, maar ervaart op sommige momenten hinder van de negatieve effecten van stress.

   *Opmerking: het is ook mogelijk dat de persoon zelfstandig aan de slag gaat om de negatieve effecten van stress te bestrijden door bijvoorbeeld een werkboek te gebruiken al dan niet met begeleiding via het internet.*

Er bestaan diverse behandelmethoden om de negatieve effecten van stress effectief aan te pakken. De keuze voor een geschikte behandelmethode hangt onder andere af van de aard, de omvang, de intensiteit en de duur van de negatieve effecten. Als ook de wijze hoe het functioneren van de persoon hierdoor wordt beïnvloed. Voorbeelden van effectieve behandelmethoden zijn:

1. *Cognitieve therapie.* De grondlegger van de modern cognitieve therapie is Aaron Beck. Bij de cognitieve therapie draait het om het herkennen en veranderen van disfunctioneel denken, handelen (gedrag) en emotionele reacties. Een persoon leert onder andere vaardigheden om overtuigingen aan te passen, het herkennen van de momenten waarop het psychische lawaai toeslaat en de wijze hoe hij zich ten opzichte van anderen verhoudt.

2. *Rational Emotive Behavourial Therapy (REBT).* De grondlegger van de REBT is Albert Ellis. Bij de REBT draait het om het overwinnen van emotionele en gedragsproblemen, waarbij een persoon ook leert hoe hij een gelukkiger en zinvoller leven kan leiden.

3. *Reality therapy en Choice Theory.* De grondlegger van de Reality Therapy en Choice Theory is William Glasser. Hierbij draait het om het leren keuzes maken in de 'hier-en-nu'-situatie en rekening houden met de gegeven omstandigheden, waarbij geldt dat de gemaakte keuzes hiermee in overeenstemming zijn. Een persoon gaat onder

andere onderzoeken of de wijze hoe hij functioneert helpt bij het ten uitvoer brengen van de gemaakte keuze of dat de persoon juist zichzelf ondermijnt door gedrag te vertonen dat niet past bij de gemaakte keuze.

4. *Naikan therapie*. De grondlegger van de Naikan therapie is Yoshimoto Ishin. Het draait bij de Naikan om het op een gestructureerde wijze introspectie te plegen. Hierdoor leert de persoon zichzelf en de relaties met anderen beter te begrijpen en te verbeteren.

5. *Kort Intensieve Activering (KIA)*. De KIA is een tien weken programma die eclectisch van aard is en onder meer technieken uit de bovenstaande behandelmethoden doelgericht inzet bij het bestrijden van de negatieve effecten van stress en het bevorderen van de positieve effecten van stress.




# *Stress als big business*

Het bestrijden van de negatieve effecten van stress heeft tot een eigen industrietak geleid die alleen al in Amerika per jaar goed is voor 14 miljard dollar. Het betreft producten en diensten die niet onder de gezondheidszorg vallen, zoals: stress verminderend douchegel, zelfhulp boeken, potpourri, anti-stress cd's, meditatiecursussen, speciale inlegzolen, luchtverfrissers en luchtreinigers, wellness activiteiten, massages, stress reducerende software, natuurgeluiden en natuurfilms met een rustgevend effect, aangepast eten, lichaamskuren en vastperioden, wasverzachters met een stress verminderend effect, een van kleurveranderende lamp, retraitedagen, rustgevende fonteinen voor in huis, speciale sport– of bewegingsactiviteiten, stresstesten, leefadviezen en voedingsadviezen, lipgloss en make up die een gestreste huid tot rust moeten brengen en natuurlijk mondsprays met een geruststellend geur. Verder kost het bestrijden van de negatieve effecten van stress de Amerikaanse overheid en het bedrijfsleven 300 miljard dollar per jaar.

In vergelijking kosten de negatieve effecten van stress de Nederlandse overheid en het bedrijfsleven ongeveer 5 miljard euro per jaar. Er zijn geen cijfers bekent hoeveel geld er wordt verdient met anti-stress producten in Nederland, maar de detailhandel heeft in de afgelopen jaren wel een toename van 20 tot 25% in de verkoop gemeld. Het is wel duidelijk dat de omzet van deze anti-stress en ontspanningsproducten meer dan honderd miljoen euro per jaar bedraagt.

Is het erg dat er geld wordt verdiend met deze anti-stress producten, remedies en dienstverlening? Absoluut niet, maar er is wel een gegronde reden voor bezorgdheid omdat de anti-stress industrie, net zoals alle andere industrieën, hun eigen markt en vraag gaan creëren. Hierdoor kan er een overvraagde markt komen en kunnen consumenten binnen enkele jaren 'stressmoe' worden. Het risico hiervan is dat de aanhoudende negatieve effecten van stress niet langer als een serieus probleem wordt beschouwd, maar als iets dat 'niet meer van deze tijd is', zoals sommige trendwatchers dit noemen.

Het is niet erg dat vele van de anti-stress producten en ontspanningsproducten ook weer snel verdwijnen, omdat zij niet of nauwelijks effect hebben op het verminderen van de aanhoudende negatieve effecten van stress. Zoals de Amerikaanse schrijfster Angela Patmore het in het boek: 'The truth about stress', beschrijft: *de meeste mensen die van zichzelf vinden dat zij aan stress lijden, hebben feitelijk te maken met irrationele angsten, die voor een belangrijk deel zijn gecreëerd door de stress management industrie.*




De personen die in hun functioneren worden beperkt door de negatieve effecten van stress bezitten ook de instelling van de moderne consument: *een oplossing kopen in plaats van er zelf inspanningen voor te verrichten.* Het maakt dan ook niet uit of hiervoor extra moet worden betaald. Zo weten de meeste consumenten best wel dat zij geen 'wasbordje' ontwikkelen van hun buikspieren als zij een gemakkelijk apparaatje op de televisie zien die het inspannende werk voor hun doet en toch wordt dat spieren stimulerende apparaat veelvuldig gekocht. In de hoop dat dit misschien wel de oplossing is. Het is voor een moderne mens helemaal onweerstaanbaar als een dergelijk apparaatje ook nog helpt met het reduceren van stress, het verjongen van het lichaam en de eigenwaarde erdoor stijgt.

De kille realiteit is dat als de persoon niet op een consequente en gestructureerde manier aan de slag gaat de aanhoudende negatieve effecten van stress niet verminderen. Het goede nieuws is dat als de persoon op tijd begint met het aanpakken van de negatieve effecten van stress, hij vele malen goedkoper uit is dan het blijven kopen van de niet werkende anti-stress producten.

## *Onderverdeling van stressmanagers, coaches, trainers en hulpverleners*

Tijdens haar onderzoek is het Angela Patmore opgevallen dat stressmanagers, coaches, trainers en hulpverleners grofweg onderverdeeld kunnen worden in vier categorien, te weten:

1. *De welwillenden*: hieronder vallen hoofdzakelijk zorgzame hulpverleners die erin slagen om gezond verstand te combineren met wijsheid en die erin slagen om effectieve werkwijzen en technieken in te zetten om een deel van hun clienten te leren omgaan met hun (levens)problemen. De hulpverleners zouden het liefste niet willen praten in termen als sociale stress, kerststress, werkstress en dergelijke, maar doen dit omdat hun clienten deze termen hanteren. Ook willen deze hulpverleners de mythologie rondom stress doorbreken, omdat clienten die hierin geloven er doorgaans moeilijk in slagen om de aanhoudende negatieve effecten van stress te verminderen.




2. *De glimlachers:* hiertoe behoren de goedbedoelende mensen die geloven dat als een persoon maar aan stress reductie doet, dit ervoor zorgt dat hij blij en gelukkig door het leven gaat en de stress heeft overwonnen. De *glimlachers* nemen theorien, technieken en werkwijzen voor waar aan en vertrouwen erop dat deze instrumenten hun nut bewijzen zolang dat de persoon er maar in gelooft. Inhoudelijke discussies worden in de regel vermeden of eindigen al snel met de slotzin: *"Uiteindelijk is alles een kwestie van ergens in geloven en er vertrouwen in hebben".*

3. *De kansenbenutters:* tot deze groep horen personen die stressmanagement zien als iets dat ongevaarlijk is en waarvan in het beste geval een placebo-effect kan uitgaan. Het kan daarom geen kwaad om allerlei gadgets en instrumenten te ontwikkelen die tegen commerciële prijzen worden aangeboden. De producten verkopen als het ware zichzelf. Het is niet van belang of er echte resultaten worden geboekt in het verminderen van de aanhoudende negatieve effecten van stress. Het enige wat van belang is de omzet en nieuwe doelgroepen te bereiken.

4. *De charlantans:* hieronder vallen personen die hun accreditatie en certificaten kopen of ontvangen nadat zij korte opleidingen van enkele dagen hebben gevolgd en zich vervolgens omschrijven als een specialist, een therapeut of een autoriteit. In volle overtuiging dat zij het beter weten, gaan zij hun clienten leren dat zij hun leven weer zinvol op de rails krijgen. De charlantans werken graag voor bedrijven en organisaties omdat zij hierdoor meer inkomsten kunnen genereren, dan bij het behandelen van particulieren. Het vervelende is dat zij in het beste geval erin slagen om de negatieve effecten van stress tijdelijk te verminderen (symptoombestrijding), waardoor clienten op een later tijdstip weer te maken krijgen met de negatieve effecten van stress. De clienten moeten dan weer worden behandeld door opnieuw de symptomen te bestrijden. Het gevolg is een 'jo jo'-effect zoals ook wel bij dieten het geval is. De charlantans organiseren zich vaker in verenigingen en stichtingen waardoor er een illusies wordt gecreëerd van deskundigheid en betrouwbaarheid.

De onderverdeling van Angela Pathmore is niet alleen maar op de Engelse situatie van toepassing, maar is ook binnen de Nederlandse situatie herkenbaar zoals je waarschijnlijk ook al tijdens het lezen bij jezelf hebt opgemerkt.

# Hoofdstuk 5: Burned Out

De term: *burn out*, is bedacht door de Amerikaan Herbert Freudenberger. Oorspronkelijk was het, aldus Freudenberger in zijn boek: ‘Burn out’: *burned out*. Hij was op de term: *burned out* gekomen, nadat hij een uitgebrand gebouw had gezien en dit metaforisch koppelde aan het idee van opgebrand te zijn.

Freudenberger omschrijft burn out als: *“Jezelf uit te putten door zowel het lichaam als de geest te zwaar te belasten, waardoor het steeds moeilijker wordt om je tijdig te herstellen”*. De reden om jezelf uit te putten is om de onrealistische verwachtingen van jezelf en/of de samenleving waar te willen maken.

Burn out is volgens Freudenberger een groepsprobleem. Anders gezegd: de veroorzaker van *het opgebrand zijn* vindt zijn oorsprong in de wijze hoe een groep functioneert. De veroorzaker is het onvermogen van de groep om de gestelde doelen te realiseren of als een groepslid een gesteld doel niet kan realiseren waardoor de groep als geheel nadelig wordt beïnvloed. Het falen in het niet kunnen realiseren van gestelde doelen roept druk en spanningen op binnen een groep. Dit worden ook wel de negatieve effecten van de groepsstress genoemd. Als de groep niet goed weet hoe om te gaan met de negatieve effecten van de groepsstress, dan kunnen deze een langere tijd aanhouden en leiden onder andere tot:

1. Spanningen in de onderlinge relaties tussen groepsleden en/of derden.
2. Conflicten of zelfs tot ruzies.
3. Een improductiviteit van de groep in het realiseren van nieuwe doelen.
4. De groepsleden gaan minder samenwerken en worden meer solistisch van aard in hun activiteiten binnen de groep.
5. De druk om te presteren wordt door de groepsleden en/of derden vergroot.
6. Een toename in irritaties, teleurstellingen en twijfel of dat de groep er wel in slaagt om succesvol te handelen.
7. Het ontstaan van elkaar tegenwerkende subgroepen (oftewel: kampen) binnen de groep.
8. Het uiteenvallen van de groep als de groep niet succesvol blijft in het realiseren van doelen.

*Opmerking: een groep bestaat uit twee of meer personen die proberen één of meerdere doelen te realiseren, hierbij kun je denken aan een relatie, een gezin, een familie, een team, een organisatie, een samenleving enzovoorts.*

Niet ieder groepslid kan goed overweg met de negatieve effecten van de groepsstress en/of de druk van de groep(sleden). De persoon die hiervoor het gevoeligst is wordt ook wel de zwakste schakel van de groep genoemd en krijgt te maken met:

1. De negatieve effecten van stress.
2. Een gebrek aan enthousiasme.
3. Een te kort aan energie om aan de slag te gaan.
4. Het niet aan willen gaan van uitdagingen en veranderingen niet door willen zetten.

Onder *de zwakste schakel van de groep* wordt niet een 'nitwit' verstaan, maar betekent dat een groepslid over bepaalde eigenschappen beschikt waardoor hij gevoeliger is voor de groepsdruk. Hierbij kun je onder andere denken aan een idealisme waardoor de persoon hoopt zijn doelen binnen of met behulp van de groep te bereiken, maar die niet van de grond af willen komen omdat één of meerdere groepsleden (of invloedrijke derden) hier niet in geloven en in willen investeren. Of dat een groepslid een langere tijd deelneemt aan dezelfde groep en geen zin heeft om steeds weer opnieuw het wiel uit te vinden en niet bereidt is om in nieuwe groepsleden tijd en energie te steken.

De zwakste schakel van de groep kan last krijgen van burn out en is dan niet langer in staat om te functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht. Het opmerkelijke van burn out is dat zodra de persoon niet langer meer deel uitmaakt van de groep, de burn out klachten langzaam maar zeker verdwijnen. De reden hiervoor zal duidelijk zijn: de persoon hoeft niet langer te proberen om de onrealistische verwachtingen van de groep waar te maken en heeft niet langer te maken met de groepsdruk en de negatieve effecten van de groepsstress.

*Opmerking: dit betekent echter niet dat de burn out klachten niet meer terug kunnen komen. De persoon blijft immers dezelfde persoon, die ook in andere groepen de zwakste schakel kan zijn en daar opnieuw door opgebrand kan raken. Echter is dit geen wet van Meden en Perzen.*

Burn out is dus niet een verschijnsel dat 'ineens' ontstaat naar aanleiding van bijvoorbeeld een conflict in een groep. Burn out groeit langzaam tijdens de duur van het lidmaatschap van een persoon aan de groep en bouwt zich steeds verder op, totdat het groepslid te maken krijgt met aanhoudende negatieve effecten van stress.




# *Burn out als synoniem voor overspannenheid*

In de afgelopen twee decennia is er veel verandert in de wet– en regelgeving met betrekking tot de ziektewet en de arbeidsongeschiktheidsvoorzieningen. Om de ziektewet en de arbeidbeidsongeschiktheidsuitkeringen betaalbaar te houden, was het volgens de politiek nodig om het aantal personen met overspannenheid terug te brengen.

*Opmerking: bij ongeveer 40% van de werknemers die in de ziektewet zitten, spelen stressgerelateerde klachten een dominante rol. Vertaald in euro's betekent dit een kostenpost van een kleine 1,5 miljard per jaar. Van de arbeidsongeschikten zijn ongeveer 250.000 personen (dit is 1/3 van het totaal) in een van de arbeidsongeschiktheidsvoorzieningen terecht gekomen. Dit kost de overheid ongeveer 1,7 miljard per jaar aan uitkeringen.*

Een typische Nederlandse oplossing om het aantal personen met overspannenheid terug te brengen is niet door actieve programma's voor preventie en curatief ingrijpen te ontwikkelen, maar door het moeilijker te maken om als persoon van de regelingen en voorzieningen gebruik te kunnen maken.

Zo werd in de jaren negentig van de vorige eeuw het al bijna onmogelijk gemaakt om op basis van overspannenheid in de WAO terecht te komen. Echter omdat het aantal mensen met overspannenheid niet afnam en niet konden werken, werd in vele gevallen het etiket: *overspannenheid*, vervangen door: *burn out*. Tot halverwege het eerste decennia van deze eeuw konden personen met overspannenheid alsnog in de WAO terecht komen.

De politiek heeft het nog moeilijker gemaakt om met stressgerelateerde klachten in een van de arbeidsongeschiktheidsvoorzieningen terecht te komen. Hierdoor worden arbeidsongeschikten steeds vaker doorgestuurd naar de sociale dient om daar een uitkering aan te vragen. Dit levert de overheid een fikse besparing per jaar op met betrekking tot de hoogte van de uitkeringen die moeten worden betaald.

Het probleem met werknemers die uitvallen door stressgerelateerde klachten lijkt hierdoor statistisch minder te worden. De werkelijkheid is jammer genoeg anders, omdat op basis van onderzoek blijkt dat er steeds meer Nederlanders te maken krijgen met de aanhoudende negatieve effecten van stress. Hierbij spelen factoren mee als: financiële crisis, toename in werkdruk, de toenemende complexiteit van werkzaamheden, snel wisselende betrekkingen, het moeten kunnen samenwerken met meerdere personen binnen snel veranderende groepssamenstellingen, het werken met steeds meer hoogwaardige technische apparatuur.

# 5.1. Wie is er gevoelig om een burn out te krijgen?

Iemand die er de kantjes vanaf loopt, hoeft niet bang te zijn dat hij last krijgt van een burn out. Maar een persoon die *dynamisch*, *actief*, *charismatisch* en *idealistisch* is en *doelgericht* te werk gaat, loopt een verhoogd risico om burn out te krijgen. Deze persoon wil, desnoods tegen een hoge prijs, zijn doelen realiseren binnen één of meerdere groepen.

In de regel geeft deze instelling een werklust en een energie die omgezet kan worden om nieuwe doelen en idealen te realiseren. De problemen beginnen meestal pas als de persoon een verwachting gaat ervaren als een *dwingende* verwachting. ‘Ik *wil* dit doen’, wordt: ‘Ik *moet* dit doen’. Doorgaans gebeurt dit als de persoon door anderen wordt tegengewerkt in het realiseren van de gestelde doelen. Hierbij is er meestal geen sprake van dat de persoon de doelen niet kan realiseren, maar zijn er andere redenen waarom de groep of enkele groepsleden niet (langer) willen dat de doelen worden gerealiseerd. Voor de persoon is dit bijzonder zuur omdat de realisatie van de doelen binnen handbereik is, maar dit niet mag gebeuren omdat anderen het niet zien zitten.

Een andere reden dat de persoon vastloopt in zijn functioneren is dat de gestelde doelen niet realistisch zijn om binnen de gegeven omstandigheden en tijdvak te realiseren. Indien de persoon dit toch probeert kan hij hierin vastlopen en zichzelf gaan uitputten. Ook dit is groepsgerelateerd, bijvoorbeeld: de persoon wil het beste huwelijk aller tijden realiseren of binnen twee dagen een vijfdaagse teambuilding organiseren, inclusief vervoer en overnachtingen.

Een derde belangrijke reden voor burn out is dat de persoon prachtige ideaal zelfbeelden heeft gecreëerd, waarnaar hij overeenkomstig wil leven, maar wat niet lukt vanwege een denkfout: *een ideaalbeeld is geen realiteit maar slechts een fantasie*. Zo kan de persoon in gedachten voorstellen hoe hij bepaalde doelen zou willen realiseren of bepaalde problemen zou willen gaan aanpakken, maar dit wil niet zeggen dat hij hier ook in het ‘hier-en-nu’ in slaagt.

De vierde reden voor burn out is het imago van de persoon. Het imago is niet alleen gebaseerd op de ideaal zelfbeelden, maar ook op groepsmythen, bijvoorbeeld: familiemythen zoals: ‘In onze familie kan iedereen goed leren’. Of: ‘In onze familie hebben we allemaal twee rechterhanden en weten we van aanpakken’. Maar ook organisatiemythen zoals: ‘In ons bedrijf werken hoog gekwalificeerde medewerkers’. Of: ‘In ons bedrijf staat samenwerken altijd voorop!’ Het imago van een persoon kan een geheel eigen leven gaan lijden waardoor de persoon ondergeschikt lijkt te zijn aan het imago. Hierdoor kan het imago bijna verslavend of heilig worden.

# 5.2. Waar herken je burn out aan?

Freudenberger geeft 10 kenmerken aan hoe een persoon kan herkennen of hij te maken heeft met een burn out, te weten:

1. Uitputting: de persoon beschikt niet over voldoende energie om te functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht. Dit is extra frustrerend voor de persoon omdat hij, in zijn goede doen, wel over ruim voldoende energie en dynamiek beschikt.
2. Desinteresse: de persoon kan niet meer warm lopen voor ideeën, verwachtingen en doelen. Hij creëert, uit zelfbescherming, een psychische afstand tussen hem en de verwachtingen. Bijeffecten zijn: een toenemende saaiheid, het nemen van afstand tot personen, het onderwerp, een doel of een groep en het niet meer betrokken zijn bij het de realisatieproces van de gestelde doelen.
3. Verveling & cynisme: de persoon gaat zich vervelen en dan is er bijna automatisch ook sprake van cynisme. Deze twee gaan hand in hand. De persoon kan relaties met collega's, groepsleden, partner, vrienden, familieleden (en dergelijke) ter discussie gaan stellen en zichzelf de vraag stellen: 'Wat heb je er uiteindelijk aan?'
4. Ongeduld in combinatie met een snelle geïrriteerdheid: de persoon wordt gemakkelijk en snel prikkelbaar en is ongedurig. Hij wil steeds in beweging komen, maar kan dit niet vanwege de stressklachten die hij ervaart.
5. Het idee onmisbaar te zijn: de persoon denkt dat hij onmisbaar is voor een partner, een groep, een team, een bedrijf of een familie, waardoor hij de druk op zichzelf gaat vergroten om tot prestaties te komen. Echter zorgt dit er doorgaans voor dat de persoon verder wegzakt in de burn out.
6. Het idee dat hij onvoldoende wordt gewaardeerd: de persoon heeft het idee dat anderen zijn inzet niet op de juiste waarde weten te schatten. Hierdoor lijkt het alsof al zijn inspanningen tevergeefs waren en hij hiervoor nu een onevenredig hoge prijs moet betalen.
7. Paranoidegedachten: de persoon heeft de neiging om op zoek te gaan naar een schuldige. Iemand die verantwoordelijk is dat hij niet zijn doelen heeft weten te realiseren. De persoon wil een ander de schuld geven voor de ontstane situatie.
8. Desoriëntatie: de persoon weet niet meer zo goed waar hij aan toe is. Of wat hij moet of kan doen. De persoon is de focus, de drijfveer van handelen, kwijt.
9. Psychosomatische klachten: de persoon heeft lichamelijke klachten ontwikkeld naar aanleiding van het psychische lawaai dat hij in zijn hoofd heeft gecreëerd. Dit kan een scala aan klachten zijn van hoofdpijn, nekpijn, buikpijn, brandend maagzuur, rugpijn, een maagzweer tot aan hartklachten toe.
10. Gevoelens van depressieve aard: de persoon is lusteloos, teleurgesteld, moe, passief en nergens echt blij of enthousiast meer over.

Bovendien heeft een persoon met een burn out de neiging om juist aan de slag te gaan met de *verkeerde* oplossingen, voorbeelden:

1. De persoon met een burn out is gevoeliger dan in zijn normale doen voor zachte- en harde verslavingen. Het is daarom ook belangrijk dat de persoon niet toe geeft aan het gebruik van alcohol, drugs, medicijnen of overmatige seks. Ook doet de persoon er verstandig aan om niet te gaan gokken, extra hard te gaan werken of extra veel te gaan sporten, internetten, gamen of te gaan shoppen.
2. De persoon met een burn out heeft de neiging om passief te worden en zich sociaal te isoleren in plaats van juist actief te worden en proberen de veroorzaker in de groep aan te pakken of ervoor te kiezen om de groep te verlaten.
3. De persoon met een burn out gaat twijfelen aan zijn eigen vermogens en heeft de neiging om zichzelf verantwoordelijk te maken voor het mislukken van het realiseren van de gestelde doelen. Door de schuldvraag bij zichzelf neer te leggen, gaat de persoon zijn eigenwaarde ondermijnen en wordt het steeds moeilijker om actief tot handelen te komen. Niet zelden met als gevolg dat de persoon meer en meer aanhoudende negatieve effecten van stress genereert en de burn out verandert in een totale uitputting (overspannenheid).
4. De persoon met een burn out gaat steeds minder samenwerken, omdat hij in de veronderstelling leeft dat hij anderen niet langer kan vertrouwen en hij te kwetsbaar is om nog een keer te worden afgewezen of door de groep in de steek te worden gelaten.
5. De persoon met een burn out gaat dwingende eisen stellen aan zijn directe omgeving om enerzijds te voorkomen dat hij nog meer lichamelijk en/of psychische schade oploopt en anderzijds als een vorm van compensatie omdat hij is vastgelopen in zijn goede bedoelingen (slachtoffergedrag).

## 5.3. Wat helpt wel?

Freudenberger reikt een *groepsoplossing* aan die voor sommige te eenvoudig klinkt om waar te kunnen zijn, te weten: de *nabijheid* van tenminste één andere persoon die om je geeft en voor je klaar staat.

Nabijheid heeft betrekking op de mate van sociale betrokkenheid met een persoon. Als ook de letterlijk afstand die je ten opzichte van de persoon inneemt en de figuurlijke afstand in de vorm van de mate van verbondenheid en saamhorigheid.

De *nabijheid* maakt het moeilijk voor een burn out om toe te slaan en uit te breiden. Nabijheid wil niet zeggen dat de ander alleen maar lieve woordjes in je oor fluistert. Het betekent dat er sprake is van een wederzijdse betrokkenheid op basis van interne controle. Anders gezegd: *jij bent verantwoordelijk voor alles wat je doet, zegt, voelt en denkt*. Hetzelfde geldt ook voor de ander. Hierdoor is het mogelijk om op een directe wijze te communiceren waarbij er een *echt contact* ontstaat.

Bij een echt contact is er geen angst voor afwijzing, leugens of achterdocht. Het is communiceren op basis van wederzijds respect en de wens om elkaar niet te willen controleren of te sturen, maar wel om invloed en betrokkenheid bij elkaar te hebben.

Bij een bevredigende relatie, die is gebaseerd op interne controle, is het bijzonder moeilijk om jezelf terug te trekken en af te sluiten van de ander. De persoon kan dan leren hoe hij weerbaarder kan worden tegen ongewenste invloeden of hoe hij om kan gaan als de dingen niet zo gaan zoals hij dit in gedachten had voorgesteld.

## 5.4. Heb ik of krijg ik burn out?

Pak pen en papier en schrijf de antwoorden op. Je krijgt vijftien vragen te lezen. Waardeer iedere vraag met een cijfer: 1, 2, 3, 4 of 5. Als je een 1 geeft, dan betekent dit: ‘nee’ of ‘weinig verandering’. Als je een 5 geeft, dan betekent dit: ‘ja’ of ‘veel verandering’. De vragen zijn afkomstig van Herbert Freudenberger.

1. Ben je de laatste tijd sneller moe?
2. Maak je je druk als mensen je vertellen dat je er de laatste tijd niet zo goed uit ziet?
3. Werk je steeds harder en bereik je steeds minder resultaten?
4. Ben je in toenemende mate meer cynisch en onplezieriger om mee om te gaan?
5. Heb je vaker te maken met een gevoel van bedroefdheid, die je niet kunt verklaren?
6. Vergeet je gemakkelijk dingen, zoals: afspraken, deadlines, voorwerpen?
7. Raak je steeds prikkelbaarder en meer teleurgesteld in de mensen uit je omgeving?
8. Zie je echte vrienden en familieleden steeds minder vaak?
9. Heb je het zelfs zo druk dat je er niet aan toe komt om routineklusjes te doen als telefoontjes plegen, e-mails te beantwoorden, rapporten lezen of verjaardagskaarten versturen?
10. Heb je fysieke klachten zoals pijnen, een verkoudheid die niet weg wil gaan, vage klachten?
11. Voel je je verward als een activiteit ineens stopt en je niet weet wat je vervolgens moet gaan doen?
12. Ben je minder vaak blij?
13. Ben je steeds minder in staat om smakelijk om jezelf te lachen?
14. Ervaar je seks steeds meer als problematisch in plaats er van te genieten?
15. Heb je steeds minder tegen mensen te zeggen?

Tel de scores op:

1. Als je eindscore tussen de 0 en de 25 is, dan is alles okay, althans voor wat betreft burn out.

2. Als je eindscore 26 – 35 is, dan is er ook nog niet zoveel aan de hand, maar is het wel slim om in de komende weken en maanden de vinger aan de pols te houden, om vast te stellen of de score meer wordt.

3. Als je eindscore 36 – 50 is, dan ben je een kandidaat voor burn out. Actie is gevraagd, bijvoorbeeld in de vorm van het volgen van het KIA-programma..

4. Als je eindscore 51 – 65 is, dan ben je bezig met het opbranden van jezelf. Actie is dringend gevraagd, bijvoorbeeld in de vorm van begeleiding door een coach of een counselor.

5. Als je eindscore meer dan 65 is, dan heb je burn out die je lichamelijk en psychisch welzijn ernstig bedreigd. Actie is noodzakelijk, bijvoorbeeld in de vorm van begeleiding door een therapeut en/of een arts.




# *Burn out en het bedrijfsleven*

Het bedrijfsleven heeft de afgelopen decennia gekozen om de *uitvallers* aan te pakken door hen te laten veranderen of te verwijderen uit een team of de organisatie als een geheel. De voornaamste reden hiervoor ligt erg voor de hand: *het proberen te veranderen van het individu is minder kostbaar en heeft minder gevolgen voor de continuïteit van de core-business.*

Het argument dat de veroorzaker van de burn out in het functioneren van het team en/of het bedrijf moeten worden gezocht, wordt zonder blikken of blozen van de tafel afgeveegd. Niet zelden met het argument: *"Wie zegt dat de persoon in ons team of bedrijf is opgebrand?"*

Het is voor een bedrijf minder risicovol als er per jaar ongeveer 11% van de werknemers uitvalt door de gevolgen van een burn out (cijfer van het CBS voor 2004). Mocht de werknemer niet op tijd herstellen dan vloeit hij af via de ziektewet naar één van de arbeidsongeschiktheidsregelen. Probleem opgelost en kunnen er nieuwe medewerkers worden aangenomen. Natuurlijk in de hoop dat de kans op een eventuele uitval minder groot is.

Jammer genoeg begrijpen de meeste bedrijven niet dat uitval door burn out een signaleringsfunctie bezit, dat aangeeft dat er iets mis is met de samenwerking en/of het vermogen om de gestelde doelen te realiseren. Als het hier een machine zou betreffen die 11% minder productie zou afleveren, dan zou er niet veel nodig voor zijn om er een monteur op af te sturen om de efficiëntie van de machine te vergroten. Echter bij teams of afdelingen ligt dat anders: *het is een vorm van natuurlijke selectie, de zwakkeren vallen vanzelf af.*

Het is opmerkelijk dat de bedrijven niet verrast zijn dat het uitvalcijfer al jaren rondom de 11% blijft liggen en er geen verbetering optreedt in het functioneren van teams, afdelingen en het bedrijf als geheel. Zeker als de omzet groeit of op zijn minst stabiel blijft, is er weinig reden om te klagen en wordt de 11% uitval voor lief genomen.

Uit een Engels onderzoek blijkt dat individuele coaching of hulpverlening bij een medewerker met een burn out nauwelijks een positief effect heeft op het herstel van de persoon, zodat hij weer terug kan keren op zijn werkplek. Of zoals de algemeen directeur van een internationale hotelketen het omschreef: *"Van iedereen die uitvalt vanwege een burn out, keert slechts 1 op 4 voor een langere tijd terug op de werkvloer maar niet in zijn oorspronkelijke functie. De medewerker krijgt te maken met demotie omdat hij heeft aangetoond niet om te kunnen gaan met de verantwoordelijkheden en de druk die horen bij zijn oorspronkelijke functie".*

# Deel 2: KIA

# Hoofdstuk 6: Het KIA-programma

Een effectieve manier om, al dan niet onder begeleiding, aan de slag te gaan met het bestrijden van de aanhoudende negatieve effecten van stress en het bevorderen van de positieve effecten van stress is door actief aan de slag te gaan met het KIA-programma.

Het Korte Intensieve Activering (KIA)-programma is een actieve training die is bedoelt voor personen die *preventief*, *preparatief* en/of *curatief* met zichzelf aan de slag willen gaan. De beoogde doelen hierbij zijn:

1. *Preventief:* het leren psychische hygiëne te plegen, zodat de kans op ziekteverzuim, psychosociale problemen en functioneringsproblemen sterk worden verminderd.
2. *Preparatief*: het voorbereiden op deelname aan een coachingstraject of een hulpverleningstraject.
3. *Curatief:* het actief reduceren van stress, angst en agressie. Als ook het structureren van het dagelijks functioneren en het leren overwinnen van de ervaren vormen van onvermogen (blokkades, beperkingen, belemmeringen of grenzen).

Het KIA-programma is speciaal samengesteld voor personen die niet kunnen functioneren zoals zij dit willen of op een wijze die redelijkerwijze van hen mag worden verwacht. Bij de potentiële deelnemers dienen er één of meerdere van de volgende klachten te spelen:

- Negatieve effecten van stress die functioneringsproblemen tot gevolg hebben.
- Burn-out klachten.
- Irrationele angsten.
- Snel gefrustreerd, geïrriteerd of boos.
- Communicatieproblemen.
- Macht- en/of beheersingsproblemen.
- Relationele problemen met bijvoorbeeld een partner, gezinsleden, familieleden of zakelijke contacten.

## 6.1. Uitgangspunten van het KIA-programma

Eén van de uitgangspunten van het KIA-programma is dat de persoon letterlijk en figuurlijk in beweging moet komen om de negatieve effecten van stress om te buigen tot positieve effecten van stress. In dat opzicht is het KIA-programma *pro-stress* en heeft niet de intentie om de ongunstige stressoren uit het leven van de persoon te verwijderen, maar wil de persoon juist proefondervindelijk leren hoe hij om kan gaan met deze stressoren.

Een tweede uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon ontdekt dat hijzelf de veroorzaker is van de negatieve en de positieve effecten van stress. In het geval van een externe stressor is het niet de stressor die bepaald hoe de persoon hiermee over weg gaat en wat de effecten van de stressor zijn op het functioneren van de persoon. Zo kan de stressor de ene persoon over de rooie helpen, terwijl een andere persoon hierdoor niet wordt beroerd.

Een derde uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon die te maken heeft met aanhoudende negatieve effecten van stress destructieve gedragingen gaat vertonen. Anders gezegd: de persoon gaat handelen op een manier die het functioneren ondermijnd en lichamelijk of mentale schade veroorzaakt, bijvoorbeeld in de vorm van zachte en/of harde verslavingen, vooral niet doen waarvan de persoon weet dat goed voor hem is zoals regelmatig leven.

Een vierde uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon zich met name bezig houdt met ‘dat wat niet is, maar eventueel zou kunnen zijn’. De persoon is voortdurend in de weer met schadebeperking en gaat daardoor juist meer veronderstellen, verwachtingen koesteren en raakt steeds verder overtuigd van de juistheid van zijn ideeën en opvattingen zonder deze eerst op de realiteitswaarde te toetsen.

Een vijfde uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon onbetrouwbaar is in het nakomen van afspraken die hij met zichzelf en/of anderen heeft gemaakt en hiervoor ook niet de verantwoordelijkheid neemt als hij hierop wordt aangesproken. De oorzaak, de aanleiding of de reden van het niet nakomen van de afspraken ligt buiten de persoon, althans volgens de persoon zelf.

Een zesde uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon er niet in slaagt om de aanhoudende negatieve effecten van stress te verminderen door te gaan rusten of hierover te gaan praten. Het is belangrijk dat de persoon in beweging komt en gaat handelen overeenkomstig de gebeurende werkelijkheid. Praten kan helpen met het verduidelijken van situaties en de omstandigheden, maar verandert feitelijk niets aan de functioneringsproblemen, daarvoor is het nodig dat de persoon actief gaat handelen.

Een zevende uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon moeilijk tot slecht introspectie kan plegen ten aanzien van het eigen functioneren en een vertekend beeld heeft van het functioneren van anderen.

Een achtste uitgangspunt van het KIA-programma is dat de functioneringsproblemen niet zomaar verdwijnen, zonder hierbij de levensstijl en de hieraan gekoppelde gewoonten te veranderen.

Het negende uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon meerdere uren per dag kwijt is aan het creëren van psychisch lawaai, het proberen schade te beperken en zichzelf van slag afmaakt. Door het psychische lawaai te verminderen, kan de persoon meerdere uren per dag terug verdienen.

Het tiende uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon de ervaren weerstand om daadwerkelijk te veranderen aan moet pakken door niet langer toe te geven aan de koppigheid dat veranderen eng, griezelig, verkeerd of destructief is. Als ook het onder ogen komen dat de gehanteerde oplossingsmodellen van de persoon niet succesvol zijn geweest.

Het elfde uitgangspunt van het KIA-programma is dat de persoon leert om keuzes te maken en vervolgens overeenkomstig te gaan handelen, dit betekent dat als de persoon voor 'A' heeft gekozen hij dus niet voor 'B' kiest. Anders gezegd: je kunt niet alles hebben in het leven en je zult ook dingen mislopen. Ook is het belangrijk dat de persoon leert dat hij vaker de verkeerde keuzes maakt en dat dit niet het einde van de wereld is. Als het mogelijk is dan kan de persoon een herbeslissing gaan nemen, als deze tenminste is gebaseerd op reële argumenten en niet op basis van een gevoelsbeleving. Gekoppeld aan het intentioneel keuzes maken zit ook het leren 'nee' zeggen tegen anderen die door de gemaakte keuzes niet krijgen waarom ze hebben gevraagd.

## 6.2. De aandachtsgebieden binnen het KIA-programma

Het KIA-programma stelt de persoon in staat om in negen weken tijd een aantal veranderingen in zijn leven door te voeren. Hierbij geldt dat de deelnemer op verschillende aandachtsgebieden met zichzelf aan de slag gaat, te weten:

- Het reduceren van stress en/of burn out gerelateerde klachten.
- Het reduceren van angsten.
- Het reduceren van agressieve uitingsvormen.
- Het leren toepassen van diverse modellen, onder andere het ABC-model en het VIS-model.
- Het reactiveren van werkzaamheden en/of een studie.
- Het experimenteren met veranderend of nieuw gedrag.
- Het leren doelgericht werken.
- Het leren structureren van tijd, ruimte en energie.
- Het leren plegen van introspectie.
- Het leren aanpakken van zachte verslavingen.
- Het leren van ontspanningstechnieken.
- Het leren verwoorden van gedachten, emoties en belevingen.

Buiten de hiergenoemde aandachtsgebieden kan de persoon ook nog voor hem specifieke aandachtsgebieden toe voegen. Het is belangrijk dat de persoon vooraf op de hoogte is van de aandachtsgebieden omdat deze dienst kunnen doen als een vorm van een rode lijn door het programma heen. De aandachtsgebieden zijn zowel doelen als ook de beloning.

## 6.3. De samenstelling van het KIA-programma

Het KIA-programma is samengesteld uit effectieve instrumenten en hulpmiddelen die hun oorsprong vinden in diverse methoden en werkwijzen, zoals:

- Dagboek, dagagenda, dagstructuur en schaduwagenda uit de cognitieve therapieën.
- ABC-model uit de Rational Emotive Behavourial Therapy (REBT).
- VIS-model uit de Non-Problematische Methode.
- Meditaties o.a. uit de Naikan therapie.
- Autogene training van Johannes Heinrich Schultz.
- The button therapy van Lloyd R. Goodwin.
- Zachte verslavingen van Judith Wright.
- Cinematherapie.
- Exposure technieken uit de cognitieve therapieën.

De diversiteit van het KIA-programma daagt de persoon uit om met zichzelf aan de slag te gaan en steeds door een andere bril naar het functioneren van hemzelf en anderen te kijken. Hierdoor verwerft de persoon kennis die tot inzichten kunnen leiden op basis waarvan hij ervaringen gaat op doen en die door herhaling ontmonden in nieuw gedrag.

## 6.4. De opbouw van het programma

Het KIA-programma beslaat een periode van 9 weken en iedere dag krijgt de persoon te maken met diverse opdrachten, die onderverdeeld kunnen worden in vier categorieën:

1. *Lezen.* De kennis van de persoon wordt vergroot door teksten te lezen over onderwerpen die te maken hebben met onder andere stress, functioneren, de ontwikkeling van de persoonlijke groei en communicatie.
2. *Schrijven.* De persoon vult iedere dag een dagagenda in en houdt een dagboek bij.
3. *Doen.* De persoon gaat ervaringen opdoen met de aangereikte kennis gedurende de dag aan de hand van opdrachten, bijvoorbeeld: mediteren, autogene training, bewegen of sporten.

4. *Experimenteren.* De persoon gaat ook iedere dag ontdekkingen doen door te experimenteren met bijvoorbeeld een techniek, een vaardigheid, een inzicht of een handelswijze.

De tijdsinvestering per dag bedraagt gemiddeld anderhalve uur. In het begin van het KIA-programma zal de persoon meer tijd kwijt zijn, dan in de laatste weken van de training. Het KIA-programma doet met name in het begin een groot beroep op de tijd en de energie van de persoon om te investeren in het uitvoeren van de dagelijkse onderdelen. Hierdoor zal de persoon al snel een keuze moeten maken of hij meegaat met de programmastructuur of dat hij kostbare tijd blijft investeren in het creëren van psychisch lawaai. De ervaring leert dat een persoon in de eerste drie weken met nogal wat weerstand te maken krijgt, omdat hij niet wil veranderen door er 'iets' voor te moeten laten. De gedragsverandering zou eigenlijk net zoiets moeten zijn als het winnen van een prijs in een loterij. Je hoeft er niet veel moeite voor te doen en het is een extraatje. De realiteit van een gedragsverandering is anders omdat de persoon moeite moet doen om bepaalde handelen niet meer te doen of door bepaalde handeling te vervangen door andere handelwijzen. Dit is niet een kwestie van één of twee keer doen, maar het consequent trainen van het nieuwe gedrag over een periode van minimaal vier weken.

*Niets is zo gemakkelijk dan het leren van zelfondermijnend gedrag, dit gaat als vanzelf omdat er geen doel hoeft te worden gerealiseerd. Niets is zo moeilijk dan het leren van constructief gedrag, omdat je hierbij steeds doelgericht te werk gaat en het succes afhangt of het gestelde doel is verwezenlijkt. Anders gezegd: iedereen kan zijn oren laten hangen, daar zorgt de zwaartekracht wel voor, maar om je oren rechtop te krijgen en te houden is training nodig.*

## De eerste week

*Kennismaking* is het thema van de eerste week. Het is niet alleen kennismaken met de opzet van het KIA-programma, maar ook met het aan de slag gaan met opdrachten en instrumenten. De eerste week vraagt van de persoon om het accent op het 'handelen' te leggen. De deelnemer wordt geprikkeld om actief te functioneren. Per dag dient de deelnemer bepaalde taken te volbrengen. In het schema tref je een globaal overzicht aan van de activiteiten van de eerste week.

| Week 1 | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | Uitleg over dagboek, dagagenda, schaduwagenda en dagstructuur | Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden | Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden | Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden | Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden | Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden | Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden |
| **2.** *Schrijven* | Dagagenda + schaduw-agenda | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek |
| **3.** *Doen!* | Meditatie: adem tellen + vaststellen van een 'supporter' of begeleider | Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandel of sport | Meditatie: adem tellen | Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandelen of sport | Meditatie: adem tellen | Meditatie: adem tellen | Meditatie: adem tellen |
| **4.** *Experimenteren* | X | X | Klein experiment | X | X | Klein experiment | X |

## De tweede week

Na het proefdraaien met de dagstructuur, wordt de deelnemer geconfronteerd met het al dan niet nakomen van de gemaakte afspraken. De deelnemer draagt de verantwoordelijkheid voor de gemaakte keuzen en de consequenties die hieruit voortkomen. Bovendien maakt de deelnemer kennis met de meditatie: de vrije associatie. Een doel van deze meditatie is om te leren rechtstreeks de gedachten uit te spreken.

| Week 2 | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** |
| **2.** *Schrijven* | **Dagagenda + dagboek** | **Dagagenda + dagboek** | **Dagagenda + dagboek** | **Dagagenda + dagboek** | **Dagagenda + dagboek** | **Dagagenda + dagboek** | **Dagagenda + dagboek** |
| **3.** *Doen!* | **Meditatie: vrije associatie** | **Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandel of sport** | **Meditatie: vrije associatie** | **Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandelen of sport** | **Meditatie: adem tellen** | **Meditatie: adem tellen** | **Meditatie: vrije associatie** |
| **4.** *Experimenteren* | **X** | **X** | **X** | **X** | **Experiment** | **Experiment** | **X** |

## De derde week

De deelnemer gaat op basis van de ingewonnen informatie uit het dagboek, experimenten bedenken en uitvoeren. De experimenten hebben betrekking op het veranderen van een houding of gedraging. Uiteraard legt de deelnemer zijn bevindingen vast in een verslag. Bovendien bezoekt de deelnemer deze week een sauna of laat zich masseren.

| **Week 3** | **Maan-dag** | **Dins-dag** | **Woens-dag** | **Donder-dag** | **Vrijdag** | **Zater-dag** | **Zon-dag** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** | **Informatie en uitleg over modellen, processen en vaardigheden** |
| **2.** *Schrijven* | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** |
| **3.** *Doen!* | **Meditatie: vrije associatie** | **Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandel of sport** | **Meditatie: vrije associatie** | **Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandelen of sport** | **Meditatie: adem tellen** | **Meditatie: adem tellen + sauna bezoek of massage** | **Meditatie: vrije associatie** |
| **4.** *Experimenteren* | **X** | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **X** | **X** | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **X** | **Experiment bedenken en uitvoeren** |

## De vierde week

De deelnemer krijgt te maken met nieuwe instrumenten:

*The button therapy:* een direct en eenvoudig werkwijze om te ontdekken hoe de persoon in het dagelijks leven wordt geactiveerd.

*Achtzaamheid meditatie:* een meditatievorm waarbij de persoon leert om niet op de dingen in te gaan of te gaan analyseren, maar eenvoudigweg te laten zijn zoals zij zich aandienen.

| **Week 4** | **Maan-dag** | **Dins-dag** | **Woens-dag** | **Donder-dag** | **Vrijdag** | **Zater-dag** | **Zon-dag** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | **Lezen over the button therapy** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** |
| **2.** *Schrijven* | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** |
| **3.** *Doen!* | **Meditatie: achtzaamheid** | **Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandel of sport** | **Meditatie: achtzaamheid** | **Meditatie: adem tellen + 30 minuten wandelen of sport** | **Meditatie: achtzaamheid** | **Meditatie: achtzaamheid** | **Meditatie: achtzaamheid** |
| **4.** *Experimenteren* | **X** | **The button therapy uitvoeren, inclusief verslag** | **The button therapy uitvoeren, inclusief verslag** | **The button therapy uitvoeren, inclusief verslag** | **The button therapy uitvoeren, inclusief verslag** | **The button therapy uitvoeren, inclusief verslag** | **The button therapy uitvoeren, inclusief verslag** |

## De vijfde week

De deelnemer leert de Naikan meditatie, dit is een Japanse meditatie die helpt bij het evalueren van de dag en het vergroten van de dankbaarheid. Bovendien gaat de deelnemer aan de hand van het bekijken van een film, ontdekkingen doen over het persoonlijk functioneren (cinematherapie).

| Week 5 | Maan-dag | Dins-dag | Woens-dag | Donder-dag | Vrijdag | Zater-dag | Zon-dag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst |
| **2.** *Schrijven* | Dag-agenda + dagboek | Dag-agenda + dagboek | Dag-agenda + dagboek | Dag-agenda + dagboek | Dag-agenda + dagboek | Dag-agenda + dagboek | Dag-agenda + dagboek |
| **3.** *Doen!* | Naikan | Naikan + 30 minuten wandel of sport | Meditatie: achtzaamheid | Naikan + 30 minuten wandelen of sport | Meditatie: achtzaamheid | Naikan | Meditatie: achtzaamheid |
| **4.** *Experimenteren* | The button therapy uitvoeren, inclusief verslag | X | The button therapy uitvoeren, inclusief verslag | X | The button therapy uitvoeren, inclusief verslag | X | Cinematherapie |

## De zesde week

Een week waarin de deelnemer hard werkt om de opgedane kennis van de afgelopen weken in de praktijk te brengen. Diverse instrumenten worden deze week door elkaar heen gebruikt.

| Week 6 | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | Informatie over zachte verslavingen | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst | Informatie en leerzame tekst |
| **2.** *Schrijven* | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek | Dagagenda + dagboek |
| **3.** *Doen!* | Naikan | Naikan + 30 minuten wandel of sport | Naikan | Naikan + 30 minuten wandelen of sport | Naikan | Naikan | Naikan |
| **4.** *Experimenteren* | The button therapy uitvoeren, inclusief verslag | X | Experiment bedenken en uitvoeren | X | Experiment bedenken en uitvoeren | X | Naar de sauna of laten masseren |

## De zevende week

De deelnemer krijgt te maken met een nieuwe instrument, te weten: *actiedag*. De deelnemer gaat op zondag een hele dag een 'fun'-activiteiten verrichten. Het werken aan de zachte verslavingen blijft deze week centraal staan. Als ook het consequent blijven uitvoeren van de Naikan meditatie.

| **Week 7** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Woensdag** | **Donderdag** | **Vrijdag** | **Zaterdag** | **Zondag** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** |
| **2.** *Schrijven* | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** |
| **3.** *Doen!* | **Naikan** | **Naikan + 30 minuten wandel of sport** | **Naikan** | **Naikan + 30 minuten wandelen of sport** | **Naikan** | **Naikan** | **Naikan** |
| **4.** *Experimenteren* | **The button therapy uitvoeren, inclusief verslag** | **X** | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **X** | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **X** | **Actiedag** |

## De achtste week

Het werken aan de zachte verslavingen blijft ook deze week centraal staan. Net als het consequent blijven uitvoeren van de Naikan meditatie.

| **Week 8** | **Maan-dag** | **Dins-dag** | **Woens-dag** | **Donder-dag** | **Vrijdag** | **Zater-dag** | **Zon-dag** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** |
| **2.** *Schrijven* | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** |
| **3.** *Doen!* | **Naikan** | **Naikan + 30 minuten wandel of sport** | **Meditatie: achtzaamheid** | **Naikan + 30 minuten wandelen of sport** | **Naikan** | **Meditatie: achtzaamheid** | **Naikan** |
| **4.** *Experimenteren* | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **X** | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **X** | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **Cinema therapie** | **Actiedag** |

## De negende week

Het werken aan de zachte verslavingen wordt afgerond, waarbij wel volhardingspunten worden genoemd. Hier zal de deelnemer ook na het programma mee aan de slag blijven. Ook gaat de deelnemer bepalen hoe dat de dagstructuur er na het KIA-programma eruit komt te zien.

| **Week 9** | **Maan-dag** | **Dins-dag** | **Woens-dag** | **Donder-dag** | **Vrijdag** | **Zater-dag** | **Zon-dag** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** *Lezen* | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** | **Informatie en leerzame tekst** |
| **2.** *Schrijven* | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Dag-agenda + dagboek** | **Evalueren van het programma + nieuwe dagstructuur vaststellen** |
| **3.** *Doen!* | **Meditatie: achtzaamheid** | **Naikan + 30 minuten wandel of sport** | **Naikan** | **Naikan + 30 minuten wandelen of sport** | **Meditatie: achtzaamheid** | **Naikan** | **Naikan** |
| **4.** *Experimenteren* | **Experiment bedenken en uitvoeren** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |

# 6.5. Volhardingsproces

Als het KIA-programma is beëindigd, betekent dit niet dat de persoon weer zijn oude leefpatroon kan gaan oppakken. Het resultaat zou zijn dat de persoon binnen enkele weken met soortgelijke problemen te maken krijgt, die de reden waren om aan het KIA-programma te gaan beginnen. Het is belangrijk dat de persoon volhard in het nieuwe gedrag. Dit betekent dat onder andere de persoon:

- Een gezonde dagstructuur blijft hanteren, die minder streng mag zijn als de dagstructuur uit het KIA-programma maar wel de grondbeginselen ervan respecteert.
- Het dagelijks blijven mediteren en/of de autogene training uitvoeren.
- Het bijhouden van een vereenvoudigd dagboek en dagagenda.
- Het formuleren van doelen en taken en vervolgens aan de realisatie hiervan werken.
- Het blijven ontplooien en experimenteren met activiteiten die de positieve effecten van stress bevorderen.

De persoon dient er van doordrongen te zijn dat hij niet kan voorkomen dat hij in de toekomst te maken blijft houden met de negatieve effecten van stress en dat dit ook niet erg is. Althans zolang de negatieve effecten van stress beperkt blijven en geen aanhoudend karakter krijgen. Door het nieuwe gedrag en de aangeleerde vaardigheden is de persoon beter voorbereidt om sneller en effectiever de negatieve effecten van stress aan te pakken.

Mocht de persoon onverhoopt na enkele maanden of jaren door omstandigheden weer te maken krijgen met de aanhoudende negatieve effecten van stress, bijvoorbeeld naar aanleiding van een traumatische ervaring, dan is het raadzaam om het KIA-programma voor minimaal 14 dagen te hervatten. De ervaring leert dat de persoon dan snel weer controle krijgt over de gegeven omstandigheden en gemakkelijker de negatieve effecten van stress kan verminderen.




# *Vooroordelen over het KIA-programma*

## *"Het is net een dieet"*

De mevrouw van wie deze uitspraak afkomstig is, slaat de spijker op zijn kop omdat het KIA -programma niet vrijblijvend is en om een 'committent' vraagt van de deelnemer. Net als bij een goed dieet draait het bij het KIA-programma om het veranderen van het leefpatroon en het ontwikkelen van nieuw gedrag. Een andere overeenkomst met een goed dieet is dat het werkzame bestandsdeel van het KIA-programma de persoon zelf is.

## *"Veranderen is echt niet leuk"*

Een waarheid als een koe: *veranderen is echt niet leuk*. In ieder geval tot aan het moment dat het veranderproces positieve resultaten gaat opleveren en wanneer is dat? Als de deelnemer de eerste doelen weet te realiseren en merkt hoe het psychische lawaai en de negatieve effecten van stress afnemen. Tot aan dat moment is veranderen een pijnlijk en lastig proces dat weerstand, boosheid, frustratie, angsten en verdriet op kan roepen. De reden hiervoor is dat het oude gedragspatroon zich niet zomaar gewonnen geeft. Bovendien is de persoon gehecht geraakt aan het oude gedragspatroon. Hoe vervelend of pijnlijk het ook is, het gedragspatroon blijft bekend en zorgt niet voor verrassingen.

## *"Ik ben bang dat ik mijn vrijheid kwijtraak"*

Door de bank genomen zijn het bijna allemaal mannen die zich bezorgd maken over het kwijt kunnen raken van hun vrijheid. Opmerkelijk omdat zij door de aanhoudende negatieve effecten van stress en het oude gedragspatroon over weinig vrijheid beschikken. De vrijheid om te functioneren zoals zij dit willen of in alle redelijkheid van hun mag worden verwacht. Het idee om bewust keuzes te maken en hiervoor de verantwoordelijkheid te nemen, is bij het begin van het KIA-programma erg onaantrekkelijk. Het gestructureerd en doelgericht leven doet hier zelfs nog een flinke schep bovenop. Gelukkig ontdekken deze personen naarmate het KIA-programma vordert, dat een gestructureerd leven juist er onder andere voor zorgt dat zij meer vrijheid hebben dan voorheen. De vrijheid om te kiezen hoe te handelen en wat te doen.




## *"De dokter zegt dat door rusten het vanzelf overgaat"*

Als een persoon door de aanhoudende negatieve effecten van stress zichzelf volledig heeft uitgeput en deze uitputting duurt minimaal 14 opeenvolgende dagen, dan kan het inderdaad verstandig zijn om één tot drie weken rust te nemen. Het doel van rust nemen is om voldoende te revitaliseren zodat de persoon aan de slag kan met het KIA-programma. Het is belangrijk tijdens de rustperiode om zo min mogelijk alcohol te nuttigen, niet overmatig of juist te weinig te eten, zeer beperkt te gaan computeren, gamen, televisie kijken of uitgaan. Het doel van de rustperiode is om de persoon zomin mogelijk bloot te stellen aan externe stressoren, zodat hij minder stress aanmaakt en hierdoor ook met minder negatieve effecten van stress te maken krijgt. Rusten kan de persoon dus het beste in een 'stressor arme omgeving'. Door het rusten worden alleen maar symptomen bestreden en worden de veroorzakers niet aangepakt. De persoon dient daartoe nieuw gedrag te ontwikkelen en dat kan alleen maar door in beweging te komen.

## *"Ik krijg de indruk dat ik veel moet doen"*

Als mens functioneer je 24 uur op een dag en gedurende de dag moet je diverse 'dingen' doen, zoals voorzien in je behoeften, bijvoorbeeld eten, drinken, slapen, voorkomen dat je letsel op loopt, dat je veilig en beschermd bent en dat je positief wordt gewaardeerd. Dit verandert niet binnen het KIA-programma. Wat wel anders is dat als de persoon te maken heeft met aanhoudende negatieve effecten van stress dit een teken is dat hij moeilijk of slecht in zijn behoeften kan voorzien. In het KIA-programma wordt het roer drastisch omgegooid en leert de persoon hoe hij op een gezonde wijze in de behoeften kan voorzien. Dit kan de indruk geven dat de persoon veel moet gaan doen, maar feitelijk gezien moet de persoon een aantal gewoonten afleren door op een andere wijze te gaan handelen. Maar dit is niet wat de meeste personen bedoelen als zij zeggen: *"Ik krijg de indruk dat ik veel moet doen"*. De boodschap die zij proberen te communiceren is dat zij het meer dan vervelend vinden om afspraken met zichzelf en anderen na te komen en de verantwoordelijkheid te dragen voor de consequenties die horen bij de afspraken. In dat opzicht klopt het dat de personen meer 'moeten' dan in hun huidige leefwijze, maar voor deze vrijheid betalen ze ook flink voor in de vorm van aanhoudende negatieve effecten van stress en de gevolgen die dit voor het functioneren van de personen heeft.




## *"Ik denk dat het een bijzonder heftig programma is"*

Het KIA-programma is niet een heftig trainingsprogramma. Een persoon kan het als heftig gaan ervaren als hij in de weerstand schiet om te willen veranderen. Het werkt niet motiverend om aan een gedragsverandering te gaan werken door zichzelf van slag af te maken met allerlei veronderstellingen. Het demotiveren werkt optimaal als de gedachten dat je moet gaan veranderen alleen al zorgt voor een toename van negatieve effecten van stress. Het lastige hiervan is dat de persoon één of meerdere veronderstellingen lanceert, die voor hem waar zijn tot het tegendeel is bewezen. Dit is het principe van de omgekeerde bewijslast: *ik denk dat je schuldig bent, dus bewijs maar dat je dat niet bent*. Het zichzelf van slag afmaken is erg effectief en zorgt er uiteindelijk alleen maar voor dat de persoon zelf zijn grootste vijand wordt. Een veronderstelling is bedacht en geen feitelijkheid. Als je last hebt van weerstand richt je aandacht dan op 'dat wat is' (de feiten) en niet op 'dat wat niet is' (de veronderstellingen).

## *"Maar niet alles ligt aan mij!"*

Een waarheid als een koe. Soms wordt je in het leven geconfronteerd met zaken waar je niet om hebt gevraagd, maar waar je wel mee uit de voeten moet. Binnen het KIA-programma gaat het niet zozeer over de schuldvraag, maar veel meer over hoe ga je om met de ongewenste stressoren en de aanhoudende negatieve effecten van stress. Dit laatste heb jij voor het grootste deel wel in de hand. Een mevrouw vertelde een paar maanden geleden: *"Als ik hier mee om leer gaan, dan heb ik toegegeven dat het goed is dat hij mij heeft benadeeld".* Het idee dat als de persoon aan de slag gaat dit automatisch betekent dat hij alles heeft vergeten en vergeven, heeft niets uit te staan met het goed zorgen voor jezelf. Zo verkeerde de mevrouw in de veronderstelling dat als ze beter voor zichzelf zou zorgen, dit een verkeerd signaal zou afgeven aan haar man: *"zie je wel dat het meevalt!"* Wat ze wilde was dat haar man zag hoe slecht het met haar ging, zodat hij misschien door schuldgevoel vriendelijker zou worden en haar niet meer zou slaan. In deze omstandigheden geldt de stelregel: *Als je niet voor jezelf zorgt, dan ben je een zorg voor anderen.* Anders gezegd: problemen worden niet opgelost doordat een persoon zichzelf schade berokkend of verergerd.

# Literatuurlijst

Encycopedia of stress, deel 1, 2 en 3 , de tweede editie. Eindredacteur: George Fink. Uitgeverij: Elsevier, 2007

Handbook of Stress Medicine and Health, de tweede editie. Eindredacteur: Cary L. Cooper. Uitgeverij: CRC press LLC, 2004

Stress in the workplace. Geschreven door: Rosie Hamilton-McGinty. Uitgeverij: Summersdale Publishers LTD, 2005

The relaxation and stress reduction workbook, de vijfde editie. Geschreven door: Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. Uitgeverij: New Harbinger Publications Inc. 2000

Stress at work management and prevention. Geschreven door: Jeremy Stranks. Uitgeverij: Elsevier, 2005

A clinical guide to the treatment of the Human stress response, tweede editie. Geschreven door: George S. Everly en Jeffrey M. Lating. Uitgeverij: Kluwer academic, 2002

The truth about stress. Geschreven door: Angela Patmore. Uitgeverij: Atlantic books, London, 2006

Burn-out, the high cost of high achievement. Geschreven door Herbert J. Freudenberger en Geraldine Richelson. Uitgeverij: Anchor Press, 1980